叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 老人的健康长寿指南(the Old Man's Guide To Health And Longer Life) 000001

2. 老人的健康长寿指南(the Old Man's Guide To Health And Longer Life) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

老人的健康长寿指南(The old man's guide to health and longer life)
第1/2页

[[ˌpiː ˈdʒiː][wʌn]]
[Pg 1]
[页 1]

[第1页]

[ðə; ði]
THE
这

这

[əʊld] [mænz] [gaɪd]
OLD MAN's GUIDE
老的 男人的 指导

老人的指南

[tuː; tə]
TO
到

到

[helθ] [ænd; ənd][lɒŋgə(r)] [laɪf] .
Health and Longer Life .
健康 和 更长 生活 .

健康与长寿。

[[ˌpiː ˈdʒiː][θriː]]
[Pg 3]
[页 3]

[第3页]

[ðə; ði]
THE
这

这

[əʊld] [mænz] [gaɪd]
OLD MAN's GUIDE
老的 男人的 指导

老人的指南

[tuː; tə]
TO
到

到

[helθ] [ænd; ənd][lɒŋgə(r)] [laɪf] :
Health and Longer Life :
健康 和 更长 生活 :

健康与长寿:

[wɪð] [ruːlz] [fɔː(r); fə(r)]
With RULES for
和 规则 为了

附带规则

['daɪət] , ['eksəsaɪz] , [ænd; ənd] ['fɪzɪk] ;
DIET , **EXERCISE** , **and** **PHYSIC** ;
饮食 , 锻炼 , 和 物理学 ;

饮食、运动和体格;

[fɔ:(r); fə(r)]
FOR
为了

为了

[prɪ'zɜ:rv] [ə; eɪ] [gʊd] [ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n] ,
Preserving **a** **good** **Constitution** ,
保存 一个 好的 宪法 ,

维护一部优秀的宪法

[ænd; ənd]
AND
和

和

[prɪ'ventɪŋ] [dɪs'ɔ:dəz] [ɪn][ə; eɪ][bæd][wʌn] .
Preventing **Disorders** **in** **a** **bad** **one** .
预防 疾病 在 一个 坏的 一 .

预防疾病，避免病情恶化。

[baɪ][dʒeɪ] . [hɪl] , [em] . [di:] .
By **J** . **HILL** , **M** . **D** .
经过 J . 爬坡道 , M . D .

作者：J. HILL，医学博士

['membə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪm'pɪəriəl] [ə'kædəmi] .
MEMBER **OF** **THE** **IMPERIAL** **ACADEMY** .
成员 的 这 帝国 学院 .

帝国科学院院士。

[ðə; ði] [sɪksθ] [ɪ'dɪʃ(ə)n] ,
THE **SIXTH** **EDITION** ,
这 第六 版 ,

第六版

[kə'rektɪd] [ænd; ənd] [ɪn'lɑ:dʒd] .
CORRECTED **AND** **ENLARGED** .
已更正 和 放大 .

已修正并放大。

['lʌndən] :
LONDON :
伦敦 :

伦敦:

['prɪntɪd] [fɔ:(r); fə(r)][i:] . [ænd; ənd][si:] . ['dɪli] , [ɪn][ðə; ði] ['pəʊltri] .
Printed **for** **E** . **and** **C** . **Dilly** , **in** **the** **Poultry** .
打印 为了 E . 和 C . 迪利 , 在 这 家禽 .

为 E. 和 C. Dilly 印制，家禽业。

[em] . [ˌdi:ˌsi:'si:] . [ˌɛl'ɛks'ɛks'aɪ] .
M . **DCC** . **LXXI** .
M . DCC . 六十一 .

M.DCC.LXXI.

[[ˌpi: 'dʒi:][fɔ:r]]
[**Pg** **4** **]**
[页 4]

[第4页]

[[ˌpiː ˈdʒiː][faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

[ðə; ði]
THE
这

这

[əʊld] [mænz] [gaɪd] .
OLD MAN's GUIDE .
老的 男人的 指导 .

老人的指南。

['helθf(ə)l] [əʊld][eɪdʒ][ɪz][ðə; ði][məʊst]['væljuəb(ə)l]['pɪəriəd][ɒv; əv]['hjuːmən][laɪf] :
Healthful old age is the most valuable period of human life :
健康的 老的 年龄 是 这 最多 有价值的 时期 的 人类 生活 :

健康老年是人生中最宝贵的时期:

[ɪk'spɪəriəns] [hæz; həz] ['rendəd] [ðə; ði]['æntiənt][mɔː(r)]['eɪb(ə)l][ðæn; ðən] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv] [siːn] [les]
Experience has rendered the antient more able than those who have seen less
经验 有 渲染 这 古代 更多的 有能力的 比 那些 WHO 有 已见 较少的
,
,
,

经验使老年人比经验较少的人更有能力。

[ænd; ənd] [felt] [les] , [tuː; tə] [kən'dʌkt] [ðəm'selvz] , [ænd; ənd][ðeə(r)] [dɪ'sendənts] :
and felt less , to conduct themselves , and their descendants :
和 毛毡 较少的 , 到 执行 他们自己 , 和 他们的 后代 :

他们感到越来越不自在，以至于无法约束自己及其后代:

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] [friːd] [frɒm; frəm][ðə; ði]['empaɪə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['pæʃ(ə)nz] , [ðeɪ] [ɪn'dʒɔɪ]['kwaɪət] .
and being freed from the empire of the passions , they enjoy quiet .
和 存在 自由 从 这 帝国 的 这 激情 , 他们 享受 安静的 .

摆脱了情欲的束缚，他们享受着宁静。

[fə'lɒsəfi] [prɪ'tendz] [tuː; tə] [ðɪs] [kən'dɪʃn] ; [bʌt; bət][eɪdʒ] [gɪvz] [ˌaɪ 'tiː]['truːli] : [wɒt'evə(r)] ['aʊə(r)] ['eəz]
Philosophy pretends to this condition ; but age gives it truly : Whatever our heirs
哲学 假装 到 这 状况 ; 但 年龄 给予 它 真的 : 任何 我们的 继承人
[meɪ] [θɪŋk] ,
may think ,
可能 思考 ,

哲学假装符合这种状态；但岁月赋予它真正的意义：无论我们的后代怎么想，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wɜːθ] [prɪ'zɜːrv] ; [ænd; ənd][ɪn] [ðæt] [sens] [aɪ] [raɪt] [ðə; ði]['prez(ə)nt] ['triːtɪs] .
it is worth preserving ; and in that sense I write the present Treatise .
它 是 值得 保存 ; 和 在 那 感觉 我 写 这 展示 论文 .

它值得保存；正因如此，我才撰写了这篇论文。

[ə; eɪ] ['hʌndrəd] [ɑː(r); ə(r)] [kʌt] [ɒf] [baɪ] [dɪs'ɔːdəz] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['regjələ(r)] [kɔːs] [ɒv; əv][laɪf] [maɪt]
A hundred are cut off by disorders which a regular course of life might
一个 百 是 切 离开 经过 疾病 哪个 一个 常规的 课程 的 生活 可能
[prɪ'vent] ;
prevent ;
防止 ;

一百人因疾病而丧命，而正常的生活方式本可以预防这些疾病;

[fɔː(r); fə(r)][wʌn] [huː] [daɪz][ɒv; əv][eɪdʒ] , [ɔː(r)][ɪts][ˌʌnə'vɔɪdəb(ə)l] [ɪ'fekts] : ['meni] [fɔːl][baɪ]['æksɪdənts] ;
for one who dies of age , or its unavoidable effects : Many fall by accidents ;
为了 一 WHO 死亡 的 年龄 , 或者 它是 不可避免的 效果 : 许多 落下 经过 事故 ;

因年老或其不可避免的后果而死的人：许多人因意外事故而丧命;

[tuː; tə][wʌn] [huː] [ɪz] ['feəli] [kɔːld] [ə'weɪ] [baɪ]['neɪtʃə(r)] .

to	one	who	is	fairly	called	away	by	nature	.
到	一	WHO	是	相当	称为	离开	经过	自然	.

致一位被自然召唤而离开的人。

[ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] [ðɪs] ['triːtɪs] [ɪz][tuː; tə][də'rekt][ðə; ði] [miːnz] , [baɪ] [wɪtʃ] [ðiːz] ['æksɪdənts] [meɪ] [biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ,

The	purpose	of	this	Treatise	is	to	direct	the	means	,	by	which	these	accidents	may	be	avoided	,
这	目的	的	这	论文	是	到	直接的	这	方法	,	经过	哪个	这些	事故	可能	是	避免	,

本论著的目的是指导如何避免这些事故的发生。

[ænd; ənd] [ðəʊz] [dɪs'ɔːdəz] ['taɪmli] ['ɔbvieit] .

and	those	disorders	timely	obviated	.
和	那些	疾病	及时	避免	.

这些疾病都得到了及时消除。

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	Pg	6	]
[	页	6	]

[第6页]

[əʊld][menz] [dɪ'ziːzɪz] [ɑː(r); ə(r)][hɑːd][tuː; tə][kjʊə(r)] ; [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzi] [tuː; tə] [prɪ'vent] .

Old	mens	diseases	are	hard	to	cure	;	but	they	are	easy	to	prevent	.
老的	男士	疾病	是	难的	到	治愈	;	但	他们	是	简单的	到	防止	.

老年男性疾病难以治愈，但很容易预防。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] ['nætʃ(ə)rəl]['fæbrɪk] [wɪtʃ] [hæz; həz] [prɪ'zɜːvd] [ɪt'self][səʊ] [lɒŋ] ;

It	must	be	a	good	natural	fabric	which	has	preserved	itself	so	long	;
它	必须	是	一个	好的	自然的	织物	哪个	有	保存完好	本身	所以	长的	;

能保存这么久，一定是种优质的天然面料；

[ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [streŋθ] [meɪ] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [mʌtʃ] [lɒŋgə(r)] [wel] , ['ʌndə(r)] [gʊd] [ˌregju'leɪʃ(ə)n] .

and	the	same	strength	may	keep	it	much	longer	well	,	under	good	regulation	.
和	这	相同的	力量	可能	保持	它	很多	更长	出色地	,	在下面	好的	规定	.

在良好的管理下，同样的强度可以保持更长时间。

['mɒdərət] ['daɪət] , [ænd; ənd] [djuː] ['eksəsaɪz] , [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [best] ['gɑːrdiənz] [ɒv; əv] [helθ] [ɪn][ɔːl] :

Moderate	diet	,	and	due	exercise	,	are	the	best	guardians	of	health	in	all	:
缓和	饮食	,	和	到期的	锻炼	,	是	这	最好的	守护者	的	健康	在	全部	:

适度的饮食和适当的运动是保持健康的最佳保障：

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [əd'vɑːnst] ['pɪəriəd][hɪə(r)] [kən'sɪdəd] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [tuː] [greɪt] [prɪ'zɜːrvətɪv] [bɪ'saɪdz] ;

but	in	the	advanced	period	here	considered	there	are	two	great	preservatives	besides	;
但	在	这	先进的	时期	这里	经过考虑的	那里	是	二	伟大的	防腐剂	除了	;

但是，在本文所讨论的后期阶段，除了以下两种重要的防腐剂之外；

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [iːz] , [ænd; ənd] ['tʃɪəflnəs] : [bəuθ][ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] [helθ] ;

these	are	Ease	,	and	Cheerfulness	:	both	are	the	natural	offspring	of	health	;
这些	是	舒适	,	和	愉悦	:	两个都	是	这	自然的	后代	的	健康	;

这就是轻松和快乐：两者都是健康的自然产物；

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [kən'tɪnjuː][ðə; ði] ['blesɪŋ] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðeɪ] [əʊ] [ðeə(r)] [bɜːθ] .

and	they	will	continue	the	blessing	to	which	they	owe	their	birth	.
和	他们	将要	继续	这	祝福	到	哪个	他们	欠	他们的	出生	.

他们将继续享有他们与生俱来的福祉。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ɪk'spektɪd] , [ai][ʃʊd; ʃəd] [naʊ] [seɪ] ,

It	may	be	expected	,	I	should	now	say	,
它	可能	是	预期的	,	我	应该	现在	说	,

现在看来，这或许是意料之中的。

[æt; ət] [wɒt] ['pɪəriəd][ɒv; əv] [laɪf] [ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [wiː; wi][kɔːl][eɪdʒd] ,

at	what	period	of	Life	the	state	of	it	that	we	call	aged	,
在	什么	时期	的	生活	这	状态	的	它	那	我们	称呼	老年人	,

我们称之为衰老的状态，是在人生的哪个阶段?

[bɪ'gɪnz] : [bʌt; bət]['neɪtʃə(r)][hæz; həz] [hɜː'self] [left] [ðɪs] [ʌndɪ'tɜːmɪnəbl] .

begins	:	but	nature	has	herself	left	this	undeterminable	.
开始	:	但	自然	有	她自己	左边	这	无法确定	.

开头：但大自然本身却让这一点无法确定。

[ðə; ði] ['wiːknəs] [ænd; ənd] [ɪn'fəːməti] [ɒv; əv][eɪdʒ] [kʌm] [æt; ət] ['dɪfrənt] [j'iəz] , [ɪn] ['dɪfrənt] [kɒnstɪt'juːʃnz] :

The	weakness	and	infirmities	of	age	come	at	different	years	,	in	different	constitutions	:
这	弱点	和	弱点	的	年龄	来	在	不同的	年	,	在	不同的	宪法	:

老年人的虚弱和疾病出现的时间和体质各不相同:

[ai][kʊd; kəd][æt; ət] [ðɪs] ['aʊə(r)] [pɔɪnt] [aʊt][ə; eɪ] ['veri] [jʌŋ] [mæn][ɒv; əv] ['eɪti] - ['sev(ə)n] :

I	could	at	this	hour	point	out	a	very	young	man	of	eighty	-	seven	:
我	可以	在	这	小时	观点	出去	一个	非常	年轻的	男人	的	八十	-	七	:

此刻我还能认出一位八十七岁高龄却依然精神矍铄的老人:

[ænd; ənd][ðə; ði] ['pɜːljuːz] [ɒv; əv] ['kʌvənt] - ['gɑːd(ə)n] [ə'baʊnd] [wɪð] ['veri] [əʊld] [men] [æt; ət] ['sev(ə)n] - [ænd; ənd] - ['twenti] :

and	the	purlieus	of	Covent	-	Garden	abound	with	very	old	men	at	seven	-	and	-	twenty	:
和	这	普利厄斯	的	科文特	-	花园	盛产	和	非常	老的	男人	在	七	-	和	-	二十	:

而科文特花园周边地区到处都是看起来二十七八岁的老态龙钟的人:

[bʌt; bət][tuː; tə] [spiːk] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] [tɜːmz] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [sed] , [ðæt] [ðə; ði]['pɪəriəd][ɒv; əv] [laɪf] ,

but	to	speak	in	general	terms	,	it	may	be	said	,	that	the	period	of	Life	,
但	到	说话	在	一般的	条款	,	它	可能	是	说	,	那	这	时期	的	生活	,

但总的来说，可以说，生命时期，

[fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['gɪvɪŋ] [ruːlz] [ænd; ənd][ˌregju'leɪʃ(ə)nz] , [bɪ'gɪnz] [ə'baʊt] ['fɪfti] - [eɪt] ;

for	which	we	are	giving	rules	and	regulations	,	begins	about	fifty	-	eight	;
为了	哪个	我们	是	给予	规则	和	法规	,	开始	关于	五十	-	八	;

我们正在制定规则和条例，大约从五十八年开始;

[ðəʊ] - [ðə; ði]['greɪtə(r)] [ɪn'fəːməti] [ɒv; əv][eɪdʒ][duː; də][nɒt] [əd'vɑːns] [tɪl] ['sevrəl] [j'iəz] ['ɑːftə(r)] .

tho	'	the	greater	Infirmities	of	age	do	not	advance	till	several	years	after	.
虽然	-	这	更大的	弱点	的	年龄	做	不是	进步	直到	一些	年	后	.

虽然更严重的老年疾病要几年后才会出现。

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]

[	Pg	7	]
[	页	7	]

[第7页]

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ai] .

I	**.**
我	.

我。

[haʊ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ɪn] [j'iəz] [ɪz][tuː; tə] [nəʊ] [hiː; hi][ɪz][ɪn] [helθ] .

How	**a**	**person**	**in**	**Years**	**is**	**to**	**know**	**he**	**is**	**in**	**Health**	**.**
如何	一个	人	在	年	是	到	知道	他	是	在	健康	.

一个人如何才能知道自己的健康状况?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'laʊd] , [wiː; wi] [nəʊ] [səʊ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv] ['nʌθɪŋ] , [æz; əz][ɒv; əv] [ɑː'selvz] :

It	**is**	**allowed**	**,**	**we**	**know**	**so**	**little**	**of**	**nothing**	**,**	**as**	**of**	**ourselves**	**:**
它	是	允许	,	我们	知道	所以	小的	的	没有什么	,	作为	的	我们自己	:

允许这样做，因为我们对任何事都知之甚少，包括对我们自己的了解:

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [sed] ['ɒf(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] ; [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [les] [truː] [ɒv; əv][ðə; ði]

it	**has**	**been**	**said**	**often**	**of**	**the**	**mind**	**;**	**but**	**it**	**is**	**not**	**less**	**true**	**of**	**the**
它	有	到过	说	经常	的	这	头脑	;	但	它	是	不是	较少的	真的	的	这

['bɒdi] .

body	**.**
身体	.

人们常常用这句话来形容心灵，但它对身体也同样适用。

['fænsi] [wiː; wi][hæv; həv]['sɜːt(ə)n] [dɪ'ziːzɪz] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [brɪŋ] [ðem; ðəm][ə'pɒn][ˌjuː 'es] :

Fancying	**we**	**have**	**certain**	**diseases**	**will**	**sometimes**	**bring**	**them**	**upon**	**us**	**:**
幻想	我们	有	肯定	疾病	将要	有时	带来	他们	之上	我们	:

幻想自己患有某些疾病有时真的会让我们患上这些疾病:

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz][æz; əz] [greɪt] ['deɪndʒə(r)][ɪn] ['fɔːsɪŋ] [ɑː'selvz] [tuː; tə] [bɪ'liːv] , [ə'genst] ['aʊə(r)]

and	**there**	**is**	**as**	**great**	**danger**	**in**	**forcing**	**ourselves**	**to**	**believe**	**,**	**against**	**our**
和	那里	是	作为	伟大的	危险	在	强制	我们自己	到	相信	,	反对	我们的

['fiːlɪŋ] ,

feeling	**,**
感觉	,

强迫自己违背内心感受去相信，同样存在巨大的危险。

[ðæt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [wel] ; [wen] [wiː; wi][hæv; həv][sʌm; səm][dɪs'ɔːdə(r)] .

that	**we**	**are**	**well**	**;**	**when**	**we**	**have**	**some**	**disorder**	**.**
那	我们	是	出色地	;	什么时候	我们	有	一些	紊乱	.

我们身体健康；当我们出现某种疾病时。

[tuː; tə][ə'vɔɪd][bəuθ] , [let][ðə; ði] ['eldəli] [mæn] [riːd] [hɪə(r)] , [wɪð] [ə; eɪ] [friː] [maɪnd] .

To	**avoid**	**both**	**,**	**let**	**the**	**elderly**	**man**	**read**	**here**	**,**	**with**	**a**	**free**	**mind**	**.**
到	避免	两个都	,	让	这	老年	男人	读	这里	,	和	一个	自由的	头脑	.

为了避免这两种情况，就让这位老人在这里自由自在地读书吧。

[let] [hɪm][nɒt] [sə'pəʊz] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][gɒd][hæz; həz]['blesɪd; blest][hɪm] [wɪð] [lɒŋ] [helθ] ,

Let	**him**	**not**	**suppose**	**,**	**because**	**God**	**has**	**blessed**	**him**	**with**	**long**	**health**	**,**
让	他	不是	认为	,	因为	上帝	有	蒙福	他	和	长的	健康	,

不要让他以为，上帝赐予他健康长寿，

[hiː; hi][ɪz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [riːtʃ] [ɒv; əv] ['sɪknəs] ; [nɔː(r)] [nɪ'glekt] [ðə; ði][keə(r)] [wɪtʃ] [meɪ] ['kɒŋkə(r)] ,

he	**is**	**above**	**the**	**reach**	**of**	**sickness**	**;**	**nor**	**neglect**	**the**	**care**	**which**	**may**	**conquer**	**,**
他	是	多于	这	抵达	的	疾病	;	也不	忽视	这	关心	哪个	可能	征服	,

他不受疾病侵袭；但也不要忽视可能战胜疾病的护理。

[ɪn][ɪts] [bɪ'gɪnɪŋ] , [ə; eɪ] [dɪ'ziːz] [ðæt] [wʊd] [ɪn][ðə; ði][end] ['kɒŋkə(r)] [hɪm] .

in	**its**	**beginning**	**,**	**a**	**disease**	**that**	**would**	**in**	**the**	**end**	**conquer**	**him**	**.**
在	它是	开始	,	一个	疾病	那	会	在	这	结尾	征服	他	.

起初，这是一种最终会击垮他的疾病。

[let] [hɪm][biː; bi][æz; əz] ['redi] [tuː; tə] [ək'nɒlɪdʒ] ['riːəl] [dɪs'ɔːdəz] ; [æz; əz]['keəf(ə)l][tuː; tə][ə'vɔɪd]

Let	him	be	as	ready	to	acknowledge	real	disorders	;	as	careful	to	avoid
让	他	是	作为	准备好	到	承认	真实的	疾病	;	作为	小心	到	避免

[ɪ'mædʒɪnəri] .

imaginary	.
假想	.

让他既要勇于承认真正的疾病，又要谨慎避免臆想的疾病。

[helθ] [kən'sɪsts][ɪn][ə; eɪ] [gʊd] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] ; [ænd; ənd] [friː] [ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n]

Health	consists	in	a	good	digestion	of	the	food	;	and	free	circulation
健康	由	在	一个	好的	消化	的	这	食物	;	和	自由的	循环

[ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] .

of	the	blood	.
的	这	血	.

健康在于良好的食物消化和血液自由循环。

[ðə; ði] ['æpɪtaɪt] , [ænd; ənd][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] ['ɑːftə(r)] ['iːtɪŋ] , [wɪl] [ʃəʊ] [ðə; ði]

The	appetite	,	and	the	condition	of	the	stomach	after	eating	,	will	shew	the
这	食欲	,	和	这	状况	的	这	胃	后	吃	,	将要	展示	这

[fɜːst] ;

first	;
第一的	;

首先，食欲和饭后胃部状况会显示出病情；

[ænd; ənd][ðə; ði]['lætə(r)] [meɪ] [biː; bi] [nəʊn] [best][baɪ][ðə; ði] [pʌls] .

and	the	latter	may	be	known	best	by	the	pulse	.
和	这	后者	可能	是	已知	最好的	经过	这	脉冲	.

后者可以通过脉搏来更好地了解。

[[ˌpiː 'dʒiː][eit]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

[ðæt] [əʊld] ['pɜːrsənz] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən][ɪz] ['ɔːlweɪz] [gʊd] , [huː] [hæz; həz][ə; eɪ] [ʃɑːp] [bʌt; bət][nɒt]

That	old	person's	digestion	is	always	good	,	who	has	a	sharp	but	not
那	老的	人的	消化	是	总是	好的	,	WHO	有	一个	锋利的	但	不是

[və'reɪʃəs] ['æpɪtaɪt] ;

voracious	appetite	;
贪婪的	食欲	;

那位老人的消化功能一直很好，他的食欲旺盛但不贪婪；

[ænd; ənd] [huː] [fiːlz] [nəʊ][peɪn] , [nɔː(r)] ['sɪknəs] ['ɑːftə(r)] [fuːd] .

and	who	feels	no	pain	,	nor	sickness	after	food	.
和	WHO	感觉	不	疼痛	,	也不	疾病	后	食物	.

而且他吃完饭后既不感到疼痛，也不感到恶心。

[tuː; tə] [prɪ'zɜːv] [ðɪs] , [let] [hɪm][biː; bi]['kɒntent] [wɪð] ['sʌmwɒt] [les] [ðæn; ðən][hiː; hi][kʊd; kəd] [iːt]

To	preserve	this	,	let	him	be	content	with	somewhat	less	than	he	could	eat
到	保存	这	,	让	他	是	内容	和	有些	较少的	比	他	可以	吃

[æt; ət] ['evri] [miːl] :

at	every	meal	:
在	每一个	一顿饭	:

为了保持这种状态，让他每餐都少吃一些：

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['stʌmək] [ɪn]['ɔːdə(r)] , [duː; də][nɒt][ˌəʊvə'ləʊd][ˌaɪ 'tiː] .

to	keep	the	stomach	in	order	,	do	not	overload	it	.
到	保持	这	胃	在	命令	,	做	不是	超载	它	.

为了保持胃部健康，不要让它吃得太饱。

[ðə; ði] [best] [taɪm] [tuː; tə] [fiːl] [ðə; ði] [pʌls] [ɪz] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɔːnɪŋ] : [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['ɑːftə(r)] ['getɪŋ] [ʌp] ;

The	best	time	to	feel	the	pulse	is	in	a	morning	:	a	little	after	getting	up	;
这	最好的	时间	到	感觉	这	脉冲	是	在	一个	早晨	:	一个	小的	后	获得	向上	;

感受脉搏的最佳时间是早晨：起床后不久；

[ænd; ənd] [bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] .

and	before	breakfast	.
和	前	早餐	.

早餐前。

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ə; eɪ] [ruːl] ['nevə(r)] [tuː; tə] [ə'mɪt] [ðɪs] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] .

It	should	be	a	rule	never	to	omit	this	examination	.
它	应该	是	一个	规则	绝不	到	忽略	这	考试	.

这项检查绝不能省略，应该成为一条不成文的规定。

[ə; eɪ] ['kɒnstənt] [ænd; ənd] ['regjələ(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [pʌls] [wɪl] [ʃəʊ] [ɪts] ['slaɪtɪst] [ˌveɪɪ'eʃən] ;

A	constant	and	regular	attention	to	the	pulse	will	shew	its	slightest	variations	;
一个	持续的	和	常规的	注意力	到	这	脉冲	将要	展示	它是	丝毫	变体	;

持续、规律地关注脉搏，就能发现其最细微的变化；

[ænd; ənd] [wen] ['eni] [sʌtʃ] ['hæpən] , [let] [keə(r)] [biː; bi] ['teɪkən] [ɒv; əv] [ðə; ði] [helθ] .

and	when	any	such	happen	,	let	care	be	taken	of	the	health	.
和	什么时候	任何	这样的	发生	,	让	关心	是	已采取	的	这	健康	.

如果发生这种情况，务必注意身体健康。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['meθədz] [ɒv; əv] ['kaʊntɪŋ] [ðə; ði] [streʊks] [baɪ] [ə; eɪ] [wɒtʃ] ; [bʌt; bət] - [tɪz] ['aɪd(ə)l]

There	are	methods	of	counting	the	strokes	by	a	watch	;	but	'	tis	idle
那里	是	方法	的	计数	这	笔画	经过	一个	手表	;	但	-	的	闲置的

[ænd; ənd] [mə'kænɪkl] :

and	mechanical	:
和	机械的	:

可以用手表来数钟摆次数；但这是一种徒劳无功且机械的方法：

[ə; eɪ] [rɪ'piːtɪd] [ə'tenʃ(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [pleɪn] [weɪ] [ɪz] ['betə(r)] .

a	repeated	attention	in	the	plain	way	is	better	.
一个	重复	注意力	在	这	清楚的	方式	是	更好的	.

反复用简单易懂的方式给予关注效果更好。

[ə; eɪ] ['friːkwənt] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] [wɪl] [ɪn'fɔːm] [juː 'es] [wɒt] [ɪz] [ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [pʌls] [ɪn] [helθ] ;

A	frequent	examination	will	inform	us	what	is	the	condition	of	our	pulse	in
一个	频繁	考试	将要	通知	我们	什么	是	这	状况	的	我们的	脉冲	在

health	;
健康	;

经常体检可以让我们了解自己的健康状况；

[ænd; ənd] [ɔːl] [diːv'ɪeɪʃnz] [frɒm; frəm] [ðɪs] [ʃəʊ] [ɔː(r)] ['θret(ə)n] ['sɪknəs] .

and	all	deviations	from	this	shew	or	threaten	sickness	.
和	全部	偏差	从	这	展示	或者	威胁	疾病	.

任何偏离此规律的行为都会导致或可能引发疾病。

[waɪl] [æn; ən] [əʊld] [mæn] [fiːlz] [hɪz; ɪz] [pʌls] ['regjələ(r)] , [faɪndz] [hɪz; ɪz] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] [gʊd] ,

While	an	old	man	feels	his	pulse	regular	,	finds	his	digestion	good	,
尽管	一个	老的	男人	感觉	他的	脉冲	常规的	,	发现	他的	消化	好的	,

一位老人感觉脉搏正常，消化良好，

[ænd; ənd] [wɪð] [ə; eɪ] [maɪnd] [æt; ət] [iːz] [kæn; kən] [teɪk] [hɪz; ɪz] ['juːʒuəl] ['eksəsaɪz] ['friːli] ,

and	with	a	mind	at	ease	can	take	his	usual	exercise	freely	,
和	和	一个	头脑	在	舒适	能	拿	他的	通常	锻炼	自由	,

他可以安心地进行日常锻炼。

[hiː; hi] [meɪ] [biː; bi] ['sɜːt(ə)n] [hiː; hi] [ɪz] [wel] .

he	may	be	certain	he	is	well	.
他	可能	是	肯定	他	是	出色地	.

他或许确信自己身体健康。

[wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [tel] [hɪm] [haʊ] [tuː; tə] [kiːp] [səʊ] : [ænd; ənd] [wen] [ə; eɪ] [fɔːlt] [ɪz] [siːn] [ɪn] [taɪm] ,

We	shall	tell	him	how	to	keep	so	:	and	when	a	fault	is	seen	in	time	,
我们	将	告诉	他	如何	到	保持	所以	:	和	什么时候	一个	过错	是	已见	在	时间	,

我们会告诉他如何保持这种状态：一旦发现错误，

- [tɪz] ['iːzəli] - .

'	tis	easily	remedy'd	.
-	的	容易地	-	.

这个问题很容易解决。

[[ˌpiː 'dʒiː] [naɪn]]

[	Pg	9	]
[	页	9	]

[第9页]

[ɪf] [ðə; ði] [pʌls] [biːt] [tuː] [kwɪk] [ænd; ənd] [haɪ] , [ðə; ði] ['daɪət] [mʌst; məst] [biː; bi] ['ləʊə(r)] ;

If	the	pulse	beat	too	quick	and	high	,	the	diet	must	be	lower	;
如果	这	脉冲	打	也	快的	和	高的	,	这	饮食	必须	是	降低	;

如果脉搏过快过高，则必须减少饮食量；

[ɪf] [tuː] [sləʊ] , [ænd; ənd] [wiːk] , [ðə; ði] [fuːd] [mʌst; məst] [biː; bi] ['sʌmwɒt] [rɪtʃə] .

if	too	slow	,	and	weak	,	the	food	must	be	somewhat	richer	.
如果	也	慢的	,	和	虚弱的	,	这	食物	必须	是	有些	更富有	.

如果食量太小、食量太少，食物就必须稍微丰盛一些。

[ðɪs] [ʃɔːt] [də'rekʃ(ə)n] [wɪl] [prɪ'vent] [hɑːf] [ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv] [mæn'kaɪnd] .

This	short	direction	will	prevent	half	the	diseases	of	mankind	.
这	短的	方向	将要	防止	一半	这	疾病	的	人类	.

这条简单的指导就能预防人类一半的疾病。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌaɪ 'aɪ] .

II	.
二	.

二、

[ðə; ði] [miːnz] [tuː; tə] [prɪ'zɜːv] [ə; eɪ] ['helθf(ə)l] [steɪt] [ɪn] [əʊld] [eɪdʒ] .

The	means	to	preserve	a	healthful	state	in	old	age	.
这	方法	到	保存	一个	健康的	状态	在	老的	年龄	.

保持老年健康状态的方法。

[ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv] [eɪdʒd] [p'ɜːsənz] ['dɪfə(r)] , [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ðeə(r)] [steɪt] [ɒv; əv] ['bɒdi] , [ænd; ənd] ['nætʃ(ə)rəl] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] :

The	diseases	of	aged	persons	differ	,	according	to	their	state	of	body	,	and	natural	constitution	:
这	疾病	的	老年人	人	不同	,	根据	到	他们的	状态	的	身体	,	和	自然的	宪法	:

老年人的疾病因其身体状况和体质不同而有所差异：

[ðə; ði] ['kɔːpjələnt] , [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] ['deɪndʒə(r)] [ɒv; əv] ['æsmə] ; [ðə; ði] [liːn] , [ɒv; əv] ['stræŋgjʊrɪ] :

the	corpulent	,	are	in	danger	of	asthmas	;	the	lean	,	of	stranguries	:
这	肥胖的	,	是	在	危险	的	哮喘	;	这	倾斜	,	的	斯特兰古里斯	:

肥胖者易患哮喘；消瘦者易患尿路感染。

[bəuθ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['gɑːdɪd] [ə'genst] [wɪð] [ɪk'striːm] [keə(r)] ; [bʌt; bət][məʊst][ðə; ði][fɜːst] ,

both	should	be	guarded	against	with	extreme	care	;	but	most	the	first	,
两个都	应该	是	守卫	反对	和	极端	关心	;	但	最多	这	第一的	,

两者都应格外小心防范；但最重要的是防范第一种情况。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['meni] ['sʌd(ə)n] ['deθs] [hæv; həv] ['hæpənd] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː] ,

because	many	sudden	deaths	have	happened	from	it	,
因为	许多	突然	死亡人数	有	发生	从	它	,

因为由此已经发生了许多猝死事件，

[ðæt] [mait] [hæv; həv] [biːn] [prɪ'ventɪd] ['iːzəli] [baɪ][ə; eɪ] ['taɪmli] [keə(r)] .

that	might	have	been	prevented	easily	by	a	timely	care	.
那	可能	有	到过	阻止	容易地	经过	一个	及时	关心	.

如果及时治疗，这种情况原本很容易避免。

[ðæt] [keə(r)] , [ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði] ['nesəsəri] [help] , [wɪl] [biː; bi] [ʃəʊn] [ɪn][ə; eɪ] ['seprət] ['tʃæptə(r)][ɒn]

That	care	,	and	all	the	necessary	help	,	will	be	shewn	in	a	separate	chapter	on
那	关心	,	和	全部	这	必要的	帮助	,	将要	是	展示	在	一个	分离	章	在

[ðɪs] [dɪ'ziːz] .

this	disease	.
这	疾病	.

这种护理以及所有必要的帮助，将在关于这种疾病的单独章节中详细介绍。

[wɪð] [rɪ'spekt] [tuː; tə] [sə'preʃ(ə)n] [ɒv; əv]['jʊərɪn] , [bɪ'saɪd] [ɔːl] [ðæt] [hæz; həz] [biːn] ['rɪt(ə)n] [ɒv; əv]

With	respect	to	suppressions	of	urine	,	beside	all	that	has	been	written	of
和	尊重	到	抑制	的	尿	,	旁	全部	那	有	到过	书面	的

['bɜːdɒk] [ruːt] ,

Burdock	root	,
牛蒡	根	,

关于抑制排尿，除了牛蒡根的种种功效之外，

[ai] [meɪ] [ˌeɪ diː 'diː][hɪə(r)] ,

I	may	add	here	,
我	可能	添加	这里	,

我还要补充一点，

[ðæt] [ɪf] [æz; əz] [mʌtʃ] [hæd; həd] [biːn] [nəʊn] [ɒv; əv][ɪts]['vɜːtjuːz][bʌt; bət][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [waɪl] [ə'gəʊ] ,

that	if	as	much	had	been	known	of	its	virtues	but	a	little	while	ago	,
那	如果	作为	很多	有	到过	已知	的	它是	美德	但	一个	小的	尽管	前	,

如果不久前人们就能了解它这么多优点的话，

[æz; əz][ɪz] [naʊ] [nəʊ'tɔːriəs] , [wiː; wi] [mait] [sʌm; səm] [j'iəz] [lɒŋgə(r)][hæv; həv] [ɪn'dʒɔɪd] [ðæt] ['eksələnt]

as	is	now	notorious	,	we	might	some	years	longer	have	enjoyed	that	excellent
作为	是	现在	臭名昭著	,	我们	可能	一些	年	更长	有	享受	那	出色的

[mæn]['piːtə(r)] ['kɒlɪnsən] .

man	Peter	Collinson	.
男人	彼得	科林森	.

众所周知，我们本可以多享受几年彼得·科林森这位优秀人士的陪伴。

['mɪstə(r)] . [dʒəʊ'zaɪə] [soʊmz] , [nɪə(r)] ['daɪɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [wei] , [wɒz; wəz] [seɪvd] [baɪ][ˌaɪ 'tiː] .

Mr	.	Josiah	Soames	,	near	dying	the	same	way	,	was	saved	by	it	.
先生	.	约西亚	索姆斯	,	靠近	垂死	这	相同的	方式	,	曾是	已保存	经过	它	.

乔赛亚·索姆斯先生也差点因同样的原因丧命，幸亏有它才得救。

['eksəsaɪz][hæz; həz][θruː] - [ðə; ði] ['jʌŋgə] [pɑːt][ɒv; əv][laɪf]

Exercise	has	thro	'	the	younger	part	of	life
锻炼	有	喉咙	-	这	年轻	部分	的	生活

运动贯穿了人生的青年时期

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	10	]
[	页	-	]

[biːn] ['veri] [ˌɪnstrə'ment(ə)l][ɪn] [prɪ'zɜːrv] [helθ] : [wen] [wiː; wi] [grəʊ] [əʊld][wiː; wi] ['kænɒt] [juːz][səʊ]

been	very	instrumental	in	preserving	health	:	when	we	grow	old	we	cannot	use	so
到过	非常	乐器演奏	在	保存	健康	:	什么时候	我们	生长	老的	我们	不能	使用	所以

[mʌtʃ] ;

much	;
很多	;

在保持健康方面发挥了非常重要的作用：当我们年老时，我们就无法再使用那么多了；

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst] ['ðeəfɔː(r)] [biː; bi][mɔː(r)]['keəf(ə)l][ɪn]['aʊə(r)] [fuːd] .

and	we	must	therefore	be	more	careful	in	our	food	.
和	我们	必须	所以	是	更多的	小心	在	我们的	食物	.

因此，我们必须更加注意饮食。

[ðæt] [wɪl] [gəʊ] [ɒf] [wel] [wɪð] ['məʊʃn] , [wɪtʃ] [wɪl] [ˌəʊvə'ləʊd] [wen] ['kwaɪət] :

That	will	go	off	well	with	motion	,	which	will	overload	when	quiet	:
那	将要	去	离开	出色地	和	运动	,	哪个	将要	超载	什么时候	安静的	:

这会与运动产生良好的相互作用，而运动在静止时会过载：

[ðæt] [wɪl] ['nʌrɪʃ] [waɪl] [wiː; wi] [wɔːk] [ə'brɔːd] ; [wɪtʃ] , [wen] [wiː; wi] [steɪ] [æt; ət] [həʊm] , [briːdz]

that	will	nourish	while	we	walk	abroad	;	which	,	when	we	stay	at	home	,	breeds
那	将要	滋养	尽管	我们	走	国外	;	哪个	,	什么时候	我们	停留	在	家	,	品种

['fiːvə] .

fevers	.
发烧	.

外出游玩时，它会滋养我们的身心；而待在家里，它却会滋生疾病。

[wiː; wi][mʌst; məst][nɒt] [meɪk] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv]['daɪət]['vaɪələntli] ; [fɔː(r); fə(r)][ɔːl] ['sʌd(ə)n] [ˌɔːltə'reiʃəns]

We	must	not	make	a	change	of	diet	violently	;	for	all	sudden	alterations
我们	必须	不是	制作	一个	改变	的	饮食	暴力	;	为了	全部	突然	变化

[ɑː(r); ə(r)]['deɪndʒərəs] .

are	dangerous	.
是	危险的	.

我们绝不能突然改变饮食习惯；因为任何突然的改变都是危险的。

['aʊə(r)] [streŋθ] [fɔː(r); fə(r)]['eksəsaɪz] [wɪl] [liːv] [ˌjuː 'es][baɪ] [dɪ'griːz] ; [ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst]

Our	strength	for	exercise	will	leave	us	by	degrees	;	and	we	must
我们的	力量	为了	锻炼	将要	离开	我们	经过	学位	;	和	我们	必须

[rɪ'djuːs] ['aʊə(r)] ['nʌrɪʃmənt] [ə'kɔːdɪŋli] .

reduce	our	nourishment	accordingly	.
减少	我们的	营养	因此	.

我们的运动能力会逐渐下降；因此，我们必须相应减少营养摄入。

[əʊld][men][ɑː(r); ə(r)] [liːst] ['helθi] [ɪn]['wɪntə(r)] : ['ðeəfɔː(r)] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ðen] [biː; bi][məʊst]['keəf(ə)l] .

Old	men	are	least	healthy	in	winter	:	therefore	they	should	then	be	most	careful	.
老的	男人	是	至少	健康	在	冬天	:	所以	他们	应该	然后	是	最多	小心	.

老年人在冬季身体状况最差，因此他们冬季更应格外注意。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['kəʊldə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] [jʌŋ] ; [ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] [kəʊld][mɔː(r)] [ə'fekts] [ðem; ðəm] .

They	are	colder	than	the	young	;	and	therefore	cold	more	affects	them	.
他们	是	更冷	比	这	年轻的	;	和	所以	寒冷的	更多的	影响	他们	.

他们比年轻人更怕冷；因此，寒冷对他们的影响更大。

[ðeɪ] [wɪl] [pə'siːv] [ðə; ði][kəʊld][hæz; həz] [hɜːt] [ðem; ðəm] ,

They	will	perceive	the	cold	has	hurt	them	,
他们	将要	感知	这	寒冷的	有	伤害	他们	,

他们会感觉到寒冷伤害了他们。

[wen] [ðeɪ] [faɪnd][ðə; ði] [pʌls] [wiːkə] [ænd; ənd] ['sləʊə] [ðæn; ðən]['juːʒuəl] : [ænd; ənd] [ðeɪ] [mʌst; məst]

when	they	find	the	pulse	weaker	and	slower	than	usual	:	and	they	must
什么时候	他们	寻找	这	脉冲	较弱	和	慢点	比	通常	:	和	他们	必须

[rɪ'kʌvə(r)][ðə; ði] [njuː] ['dæmɪdʒ] ,

recover	the	new	damage	,
恢复	这	新的	损害	,

当他们发现脉搏比平时更弱更慢时：他们必须修复新造成的损伤，

[baɪ][mɔː(r)] [wɔːmθ] [ɒv; əv] [kloʊðθɪŋ] ; [ænd; ənd][ə; eɪ] ['sʌmwɒt] [rɪtʃə] ['daɪət] .

by	more	warmth	of	cloathing	;	and	a	somewhat	richer	diet	.
经过	更多的	温暖	的	服装	;	和	一个	有些	更富有	饮食	.

通过更保暖的衣物和更丰富的饮食。

[ɪf] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [hæz; həz] [biːn] - [baɪ][ðə; ði][kəʊld] , [ænd; ənd][nəʊ]['ʌðə(r)] [ɪl] [ɪ'fekt] ['fɒləʊ] ,

If	perspiration	has	been	stop'd	by	the	cold	,	and	no	other	ill	effect	follow	,
如果	汗	有	到过	-	经过	这	寒冷的	,	和	不	其他	患病的	影响	跟随	,

如果出汗因寒冷而停止，且没有其他不良反应，

[ðæt] [wɪl] [biː; bi] [siːn] [baɪ][ðə; ði]['jʊərɪn] ['biːɪŋ] ['peɪlə(r)] , [ænd; ənd][mɔː(r)][ɪn]['kwɒntəti][ðæn; ðən]['juːʒuəl]

that	will	be	seen	by	the	urine	being	paler	,	and	more	in	quantity	than	usual
那	将要	是	已见	经过	这	尿	存在	肤色较浅	,	和	更多的	在	数量	比	通常

.

:

·

表现为尿液颜色变浅，尿量比平时多。

[ɪn] [ðɪs] [keɪs] [let] ['flænl] [biː; bi][pʊt][ɒn] ['keəfəli] : [ðɪs] [wɪl] [suːn] [rɪ'stɔː(r)][ðə; ði] [ˌpɜːspə'reɪʃn] ;

In	this	case	let	flannel	be	put	on	carefully	:	this	will	soon	restore	the	perspiration	;
在	这	案件	让	绒布	是	放	在	小心	:	这	将要	很快	恢复	这	汗	;

在这种情况下，请小心地穿上法兰绒：这样很快就能恢复排汗功能；

[ænd; ənd][ðə; ði]['jʊərɪn] [wɪl] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə][ɪts] [djuː] ['kʌlə(r)] , [ænd; ənd] ['kwɒntəti] .

and	the	urine	will	return	to	its	due	colour	,	and	quantity	.
和	这	尿	将要	返回	到	它是到期的		颜色	,	和	数量	.

尿液的颜色和量都会恢复正常。

[ænd; ənd]['ɑːftə(r)] [ðæt] [let][ðə; ði] ['flænl] [biː; bi] ['keəfəli] [left] [ɒf] [ə'gen] .

And	after	that	let	the	flannel	be	carefully	left	off	again	.
和	后	那	让	这	绒布	是	小心	左边	离开	再次	.

之后，再小心地把法兰绒毯子取下来。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	11	]
[	页	-	]

[第11页]

[helθ] [kən'sɪsts][ɪn][ðə; ði][i,vækju'eiʃən] ['hævɪŋ] [ɔːl][ðeə(r)]['prɒpə(r)] [kɔːs] [ænd; ənd]['kwɒntəti] :

Health	consists	in	the	evacuations	having	all	their	proper	course	and	quantity	:
健康	由	在	这	疏散	拥有	全部	他们的	恰当的	课程	和	数量	:

健康在于所有疏散工作都能按正常流程和数量进行：

[ænd; ənd] ['flænl] [wɪl] [dɪ'mɪnɪʃ] [wʌn][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [ə'nʌðə(r)] .

and	flannel	will	diminish	one	as	much	as	it	encreases	another	.
和	绒布	将要	减少	一	作为	很多	作为	它	增加	其他	.

法兰绒会削弱其中一种效果，同时也会增强另一种效果。

[nəʊ][dɪs'ɔːdə(r)][ɪz][mɔː(r)] ['trʌb(ə)lsəm] [tuː; tə][əʊld][men][ðæn; ðən] ['kɒstɪvnəs] :

No	disorder	is	more	troublesome	to	old	men	than	costiveness	:
不	紊乱	是	更多的	麻烦的	到	老的	男人	比	共产主义	:

对老年人来说，没有什么疾病比便秘更令人烦恼了：

[ænd; ənd][ðə; ði][juːz][ɒv; əv] ['flænl] [ˌʌnəd'vaɪzdli] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [ə'keɪʒ(ə)n] [ðɪs] .

and	**the**	**use**	**of**	**flannel**	**unadvisedly**	**will**	**sometimes**	**occasion**	**this**	**.**
和	这	使用	的	绒布	不明智地	将要	有时	场合	这	.

不当使用法兰绒有时会导致这种情况。

[ə; eɪ]['keəf(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [helθ] [ɪz][ðə; ði]['əʊnli] [wei] [tuː; tə] [prɪ'zɜːv] [ˌaɪ 'tiː] :

A	**careful**	**attention**	**to**	**health**	**is**	**the**	**only**	**way**	**to**	**preserve**	**it**	**:**
一个	小心	注意力	到	健康	是	这	仅有的	方式	到	保存	它	:

只有悉心呵护健康，才能保持健康：

[ænd; ənd] ['meni] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] ['eksələnt] [wen] ['prɒpəli] [juːst] ; [wɪtʃ] [meɪ] ['ʌðəwaɪz] [biː; bi]

and	**many**	**things**	**are**	**excellent**	**when**	**properly**	**used**	**;**	**which**	**may**	**otherwise**	**be**
和	许多	事物	是	出色的	什么时候	适当地	用过的	;	哪个	可能	否则	是

[dɪ'strʌktɪv] .

destructive	**.**
破坏性的	.

很多东西如果使用得当，会非常好；但如果使用不当，则可能具有破坏性。

[ɪf] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [feɪl] ; [ɔː(r)][wɪnd] [ə'pres] [ðə; ði] ['stʌmək] ['ɑːftə(r)] [miːlz] ; [ðen] [teɪk] [mɔː(r)][eə(r)] ,

If	**the**	**appetite**	**fail**	**;**	**or**	**wind**	**oppress**	**the**	**stomach**	**after**	**meals**	**;**	**then**	**take**	**more**	**air**	**,**
如果	这	食欲	失败	;	或者	风	压迫	这	胃	后	餐	;	然后	拿	更多的	空气	,

如果食欲不振；或者饭后胃部胀气；那就多呼吸一些空气。

[ænd; ənd]['eksəsaɪz] ; [ænd; ənd] [riːd] [ɔː(r)] ['stʌdi] [les] .

and	**exercise**	**;**	**and**	**read**	**or**	**study**	**less**	**.**
和	锻炼	;	和	读	或者	学习	较少的	.

多运动；少读书或学习。

[mʌtʃ] ['stʌdi] ['ɔːlweɪz] [həːts] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] .

Much	**study**	**always**	**hurts**	**digestion**	**.**
很多	学习	总是	疼痛	消化	.

学习过多会影响消化。

[ðə; ði] ['dɪfrənt] ['siːz(ə)nz] [ə'fekt] [p'ɜːsənz] [ɪn] [j'iəz] ['veri] ['greɪtli] ,

The	**different**	**seasons**	**affect**	**persons**	**in**	**years**	**very**	**greatly**	**,**
这	不同的	季节	影响	人	在	年	非常	非常	,

不同季节对人们的一生影响很大，

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [prɪ'peəd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['tʃeɪndʒɪz] .

and	**they**	**should**	**always**	**be**	**prepared**	**for**	**the**	**changes**	**.**
和	他们	应该	总是	是	准备	为了	这	变化	.

他们应该时刻做好应对变化的准备。

[ðə; ði][əʊld][mæn][ɪz]['ɔːlweɪz] [best][ɪn] ['sʌmə(r)] ,

The	**old**	**man**	**is**	**always**	**best**	**in**	**summer**	**,**
这	老的	男人	是	总是	最好的	在	夏天	,

老头子夏天总是最帅的。

[ænd; ənd] [grəuz] [mɔː(r)] ['spɪrɪtɪd] [ænd; ənd] [friː] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz] [kəm'pleɪnts] [æz; əz] [ðæt] ['pɪəriəd]

and	**grows**	**more**	**spirited**	**and**	**free**	**from**	**his**	**complaints**	**as**	**that**	**period**
和	生长	更多的	精神抖擞	和	自由的	从	他的	投诉	作为	那	时期

[əd'vɑːnsɪz] [tə'wɔːd] ['ɔːtəm] :

advances	**toward**	**autumn**	**:**
进展	朝向	秋天	:

随着秋季的临近，他变得越来越精神焕发，也不再抱怨了：

['wɪntə(r)][wiː; wi][hæv; həv] [sed] [həːts] [eɪdʒ] , [fɔː(r); fə(r)][eɪdʒ][ɪz][kəʊld][ænd; ənd][draɪ] ;

winter	**we**	**have**	**said**	**hurts**	**age**	**,**	**for**	**age**	**is**	**cold**	**and**	**dry**	**;**
冬天	我们	有	说	疼痛	年龄	,	为了	年龄	是	寒冷的	和	干燥	;

我们说过，冬天对老年人有害，因为冬天寒冷干燥；

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [ðæt] ['veri] ['riːz(ə)n] [juːθ] [fiːl] ['sʌmə(r)] [məʊst] ['hɜːtfəli] , [ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)][best]

and	for	that	very	reason	youth	feel	summer	most	hurtfully	,	and	are	best
和	为了	那	非常	原因	青年	感觉	夏天	最多	伤人地	,	和	是	最好的

[ɪn]['wɪntə(r)] .

in	winter	.
在	冬天	.

正因如此，年轻人最怕夏天，最怕冬天。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	12	]
[	页	-	]

[第12页]

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[θriː] .

III	.
三、	.

三、

[ɒv; əv][ðə; ði] [fitist] ['daɪət][fɔː(r); fə(r)] [p'ɜːsənz] [ɪn] [j'iəz] .

Of	the	fittest	diet	for	persons	in	years	.
的	这	最强	饮食	为了	人	在	年	.

多年来最适合人类的饮食。

[laɪt] ['daɪət][ɪz][məʊst]['prɒpə(r)][fɔː(r); fə(r)][eɪdʒd] [p'ɜːsənz] .

Light	diet	is	most	proper	for	aged	persons	.
光	饮食	是	最多	恰当的	为了	老年人	人	.

老年人最适合吃清淡的食物。

[biːf] [ænd; ənd] [pɔːk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] : [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['stʌmək] [wɪl] ['reəli] [biː; bi]['eɪb(ə)l]

Beef	and	pork	should	be	avoided	:	for	the	stomach	will	rarely	be	able
牛肉	和	猪肉	应该	是	避免	:	为了	这	胃	将要	很少	是	有能力的

[tuː; tə][daɪ'dʒest] [ðiːz] ,

to	digest	these	,
到	消化	这些	,

应该避免食用牛肉和猪肉：因为胃很难消化这些食物。

[wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [ə'sɪstɪd] [baɪ] [gʊd] ['eksəsaɪz] .

when	it	is	not	assisted	by	good	exercise	.
什么时候	它	是	不是	协助	经过	好的	锻炼	.

当缺乏适当的锻炼时。

[læm] , [viːl] , [pɪg] , ['tʃɪkɪnz] , ['ræbɪt] , [ænd; ənd] [fɪʃ] , [ɑː(r); ə(r)] ['eksələnt] ; [ænd; ənd][aʊt][ɒv; əv]

Lamb	,	veal	,	pig	,	chickens	,	rabbets	,	and	fish	,	are	excellent	;	and	out	of
羊肉	,	小牛肉	,	猪	,	鸡	,	榫槽	,	和	鱼	,	是	出色的	;	和	出去	的

[ðiːz] ,

these	,
这些	,

羊肉、小牛肉、猪肉、鸡肉、兔肉和鱼肉都很棒；其中，

[ɪf] [ðeə(r)][wɜː(r); wə(r)][nəʊ]['ʌðə(r)z] , [ə; eɪ]['tɒlərəb(ə)l] ['mænɪdʒmənt] [meɪ] [prə'djuːs] [sə'fɪʃ(ə)nt] [və'raɪəti] .

if	there	were	no	others	,	a	tolerable	management	may	produce	sufficient	variety	.
如果	那里	是	不	其他的	,	一个	可容忍的	管理	可能	生产	充足的	种类	.

如果没有其他选择，尚可接受的管理方式或许能够产生足够的品种。

[nəʊ][eɪdʒd]['pɜːs(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [iːt] [mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌn][kən'sɪdərəb(ə)l] [miːl] [ɒv; əv]['sɒlɪd] [fuːd] [ɪn][ðə; ði]
No **aged** **person** **should** **eat** **more** **than** **one** **considerable** **meal** **of** **solid** **food** **in** **the**
不 老年人 人 应该 吃 更多的 比 一 大量 一顿饭 的 坚硬的 食物 在 这
[deɪ] .
day **.**
天 .

老年人一天不应吃超过一顿像样的固体食物。

[ðə; ði] ['stʌmək] [wɪl] ['mænɪdʒ] [ə; eɪ]['dɪnə(r)] [wen] ['brekfəst] [ænd; ənd] ['sʌpə(r)] [hæv; həv] [biːn] [lait] :
The **stomach** **will** **manage** **a** **dinner** **when** **breakfast** **and** **supper** **have** **been** **light** **:**
这 胃 将要 管理 一个 晚餐 什么时候 早餐 和 晚餐 有 到过 光 :

如果早餐和晚餐吃得清淡，胃就能消化晚餐：

['ʌðəwaɪz] [ðə; ði][ləʊd][ɒv; əv][wʌn] [miːl] [nɒt] ['biːɪŋ] [gɒn] [ɒf] [bɪ'fɔː(r)] [ə'nʌðə(r)] [ɪz] [brɔːt] [ɪn] ,
otherwise **the** **load** **of** **one** **meal** **not** **being** **gone** **off** **before** **another** **is** **brought** **in** **,**
否则 这 加载 的 一 一顿饭 不是 存在 已消失 离开 前 其他 是 带来 在 ,

否则，上一餐的剩饭还没消化完，另一餐的剩饭就送来了。

['naɪðə(r)] [wɪl] [biː; bi][daɪ'dʒestɪd] .
neither **will** **be** **digested** **.**
两者都不 将要 是 消化 .

两者都不会被消化。

['dɪnə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt][biː; bi]['iːt(ə)n] [tuː] ['ɜːli] ; [ðæt] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [meɪ] [nɒt][biː; bi]['vaɪələnt][fɔː(r); fə(r)]
Dinner **should** **not** **be** **eaten** **too** **early** **;** **that** **the** **appetite** **may** **not** **be** **violent** **for**
晚餐 应该 不是 是 吃 也 早期的 ; 那 这 食欲 可能 不是 是 暴力 为了
['sʌpə(r)] :
supper **:**
晚餐 :

晚餐不宜吃得太早，以免对晚饭食欲过盛。

[ðə; ði]['əʊldə][wiː; wi] [grəʊ] , [ðə; ði][mɔː(r)]['aʊə(r)] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dɪ'mɪnɪʃt] .
The **older** **we** **grow** **,** **the** **more** **our** **food** **should** **be** **diminished** **.**
这 老 我们 生长 , 这 更多的 我们的 食物 应该 是 减少 .

我们年纪越大，就越应该减少食物摄入量。

[ðɪs] [wɒz; wəz][ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv] [hɪ'pɒkrətiːz] ; [ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] [əb'zɜːvəns] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,
This **was** **the** **practice** **of** **Hippocrates** **;** **and** **by** **the** **observance** **of** **it** **,**
这 曾是 这 实践 的 希波克拉底 ; 和 经过 这 观察 的 它 ,

这是希波克拉底的实践方法；而通过遵守这种方法，

[kɔːr'nɑːroʊ][lɪvd; 'laɪvd][tuː; tə][hɪz; ɪz] [ɪk'striːm] [eɪdʒ] .
Cornaro **lived** **to** **his** **extreme** **age** **.**
科尔纳罗 居住地 到 他的 极端 年龄 .

科尔纳罗活到了极高龄。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **13** **]**
[页 -]

[第13页]

[wɪð] [rɪ'spekt] [tuː; tə] ['sʌpə(r)] , [ðə; ði] ['laɪtə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['betə(r)] :
With **respect** **to** **supper** **,** **the** **lighter** **it** **is** **the** **better** **:**
和 尊重 到 晚餐 , 这 打火机 它 是 这 更好的 :

至于晚餐，越清淡越好：

[ðəʊ] [wiː; wi][duː; də][nɒt] [ə'griː] [wɪð] [ðəʊz] [huː] [əd'vaɪz][ðə; ði] [ə'mɪtɪŋ] [ðæt] [miːl] [ɪntaɪɚli] .
though **we** **do** **not** **agree** **with** **those** **who** **advise** **the** **omitting** **that** **meal** **intirely** **.**
尽管 我们 做 不是 同意 和 那些 WHO 建议 这 省略 那 一顿饭 完全地 .

虽然我们并不赞同那些建议完全省略这顿饭的人。

[ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði] [ruːl] [ɒv; əv] [helθ] .

Moderation	**is**	**the**	**rule**	**of**	**health**	**.**
适度	是	这	规则	的	健康	.

适度是健康的准则。

[ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)][ɪn][ðə; ði] [raɪt] [huː] [dɪ'kleəd] [ðə; ði] ['mɪstʃɪf] [ɒv; əv] ['hevi] ['sʌpəz] ;

They	**were**	**in**	**the**	**right**	**who**	**declared**	**the**	**mischief**	**of**	**heavy**	**suppers**	**;**
他们	是	在	这	正确的	WHO	声明	这	恶作剧	的	重的	晚餐	;

那些宣称晚餐过于丰盛有害的人是对的;

[bʌt; bət][ðə; ði]['poʊəts][hæv; həv] [lɒŋ] [sɪns] [təʊld][juː 'es] [wɒt] [sɔːt] [ɒv; əv]['piːp(ə)l] [ðəʊz] [ɑː(r); ə(r)] ,

but	**the**	**poets**	**have**	**long**	**since**	**told**	**us**	**what**	**sort**	**of**	**people**	**those**	**are**	**,**
但	这	诗人	有	长的	自从	讲述	我们	什么	种类	的	人们	那些	是	,

但诗人早已告诉我们，这些人是什么样的人。

[huː] , [ɪn] [ə'vɔɪdɪŋ] [ə; eɪ] [fɔːlt] , [rʌʃ] ['ɪntuː][ɪts] ['kɒntrəri] .

who	**,**	**in**	**avoiding**	**a**	**fault**	**,**	**rush**	**into**	**its**	**contrary**	**.**
WHO	,	在	避免	一个	过错	,	匆忙	进入	它是	相反	.

他们为了避免犯错，反而犯了相反的错误。

[ðeə(r)] [ɪz][ə; eɪ] ['miːdiəm] [ʃʊə(r)] [bɪ'twiːn] [ə; eɪ] ['hevi] ['sʌpə(r)] , [ænd; ənd] ['emptinəs] ; [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz]

There	**is**	**a**	**medium**	**sure**	**between**	**a**	**heavy**	**supper**	**,**	**and**	**emptiness**	**;**	**and**	**that**	**is**
那里	是	一个	中等的	当然	之间	一个	重的	晚餐	,	和	空虚	;	和	那	是

[best] .

best	**.**
最好的	.

丰盛的晚餐和空腹之间肯定存在一种适度的饮食方式；而这才是最好的。

[let] [ðə; ði][əʊld][mæn] [iːt] ['lɪkwɪdz] ; [ænd; ənd][ɒv; əv][ɔːl]['lɪkwɪd]['daɪəts] ,

Let	**the**	**old**	**man**	**eat**	**liquids**	**;**	**and**	**of**	**all**	**liquid**	**diets**	**,**
让	这	老的	男人	吃	液体	;	和	的	全部	液体	饮食	,

让老人吃流质食物；在所有流质食物中，

[ðəʊz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['pɑːtli] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv] [mɪlk] [ɑː(r); ə(r)] [best] [fɔː(r); fə(r)][hɪm] .

those	**which**	**are**	**partly**	**composed**	**of**	**milk**	**are**	**best**	**for**	**him**	**.**
那些	哪个	是	部分	由	的	牛奶	是	最好的	为了	他	.

那些含有牛奶成分的食物最适合他。

[ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['fæk(ə)ltɪz][ɪn][æn; ən][əʊld][mæn][ɑː(r); ə(r)] [wiːk] ; [bʌt; bət] [mɪlk] [ɪz][ɪn][ə; eɪ]['mænə(r)]

The	**digestive**	**faculties**	**in**	**an**	**old**	**man**	**are**	**weak**	**;**	**but**	**milk**	**is**	**in**	**a**	**manner**
这	消化	学院	在	一个	老的	男人	是	虚弱的	;	但	牛奶	是	在	一个	方式

['redi] [daɪ'dʒestɪd] .

ready	**digested**	**.**
准备好	消化	.

老年人的消化功能较弱，但牛奶却很容易被消化。

[hiː; hi]['wɒnts][æn; ən] ['iːzi] ['nʌrɪʃmənt] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [ə'fɔːdz] [ˌaɪ 'tiː] ; [wɪ'ðaʊt] ['ləʊdɪŋ] [ðə; ði]

He	**wants**	**an**	**easy**	**nourishment**	**;**	**and**	**this**	**affords**	**it**	**;**	**without**	**loading**	**the**
他	想要	一个	简单的	营养	;	和	这	提供	它	;	没有	加载中	这

['stʌmək] ,

stomach	**,**
胃	,

他想要的是容易摄取营养的食物；而这种食物正好满足了他的需求；既不会给胃造成负担，又能满足他的需求。

[ɔː(r)] [ə'pres] [ˌaɪ 'tiː]['djʊərɪŋ][ðə; ði] ['aʊəz] [ɒv; əv] [rest] .

or	**oppressing**	**it**	**during**	**the**	**hours**	**of**	**rest**	**.**
或者	压迫	它	期间	这	小时	的	休息	.

或者在休息时间压制它。

['æsɪz] [mɪlk] [ɪz] [məʊst] ['iːzi] [ɒv; əv] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] : [ə; eɪ] [paɪnt] [ɒv; əv] [ðæt] , [wɪð] [ə; eɪ] [smɔːl]
Asses **milk** **is** **most** **easy** **of** **digestion** **:** **a** **pint** **of** **that** **,** **with** **a** **small**
亚斯 牛奶 是 最多 简单的 的 消化 : 一个 品脱 的 那 , 和 一个 小的
[təʊst] ,
toast **,**
吐司 ,

驴奶最容易消化：一品脱驴奶，配上一小片烤面包，

['iːt(ə)n] [tuː] ['aʊəz] [bɪ'fɔː(r)] [bed] - [taɪm] , [wɪl] [biː; bi] ['nʌrɪʃɪŋ] ; [ænd; ənd] [sɪt] ['iːzi] [ɒn] [ðə; ði]
eaten **two** **hours** **before** **bed** **-** **time** **,** **will** **be** **nourishing** **;** **and** **sit** **easy** **on** **the**
吃 二 小时 前 床 - 时间 , 将要 是 滋养 ; 和 坐 简单的 在 这
['stʌmək] .
stomach **.**
胃 .

睡前两小时食用，营养丰富，而且容易消化。

[ðə; ði] ['vælјuː] [ɒv; əv] ['æsɪz] [mɪlk] [ɪz] [ɪts] ['laɪtnəs] : [ðæt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kaʊ] [ɪz] [rɪtʃə] [ænd; ənd] ['hevɪə] .
The **value** **of** **asses** **milk** **is** **its** **lightness** **:** **that** **of** **the** **cow** **is** **richer** **and** **heavier** **.**
这 价值 的 亚斯 牛奶 是 它是 亮度 : 那 的 这 奶牛 是 更富有 和 较重 .

驴奶的价值在于其轻盈；而牛奶则更浓郁、更厚重。

[ðəʊz] [huː] [juːz] [ðə; ði] ['lætə(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] ,
Those **who** **use** **the** **latter** **in** **the** **country** **,**
那些 WHO 使用 这 后者 在 这 国家 ,

那些在该国使用后者的人，

[ʃʊd; ʃəd] [mɪks] [ˌaɪ 'tiː] [fɜːst] [wɪð] [æn; ən] ['iːkwəl] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] [sɒft] ['wɔːtə(r)] : [ɪn] ['lʌndən] [ðɪs] [keə(r)] [ɪz]
should **mix** **it** **first** **with** **an** **equal** **quantity** **of** **soft** **water** **:** **in** **London** **this** **care** **is**
应该 混合 它 第一的 和 一个 平等的 数量 的 柔软的 水 : 在 伦敦 这 关心 是
[ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] ,
unnecessary **,**
不必要 ,

应该先用等量的软水混合：在伦敦，这种做法是不必要的。

[ðəʊz] [huː] [sel] [mɪlk] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] [fɔː(r); fə(r)] [ðem; ðəm] .
those **who** **sell** **milk** **do** **it** **for** **them** **.**
那些 WHO 卖 牛奶 做 它 为了 他们 .

卖牛奶的人都是为他们做的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **14** **]**
[页 -]

[第14页]

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['meni] ['ʌðə(r)] ['meθədz] [ɪn] [wɪtʃ] [mɪlk] [ɪz] ['prɒpə(r)] : [mɪlk] ['pɒtɪdʒ] , [ænd; ənd] [θɪn]
There **are** **many** **other** **methods** **in** **which** **milk** **is** **proper** **:** **milk** **pottage** **,** **and** **thin**
那里 是 许多 其他 方法 在 哪个 牛奶 是 恰当的 : 牛奶 浓汤 , 和 薄的
[raɪs] [mɪlk] ,
rice **milk** **,**
米 牛奶 ,

还有许多其他做法也需要用到牛奶：例如牛奶粥和稀米浆。

[wɪl] [gɪv] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] .
will **give** **a** **change** **.**
将要 给 一个 改变 .

这将带来改变。

[bʌt; bət] [sʌm; səm] ['fɑːðə(r)] ['pliːzɪŋ] [və'raɪəti] [niːd] [nɒt] [biː; bi] [dɪ'naɪd] .
But **some** **farther** **pleasing** **variety** **need** **not** **be** **denied** **.**
但 一些 更远 令人愉悦 种类 需要 不是 是 否认 .

但也不应否认，我们还可以增添一些令人愉悦的多样性。

[wiːk] [brɒθ] [ɒv; əv] [viːl] , ['tʃɪkɪn] , [ænd; ənd] ['mʌtn] , [meɪ] [biː; bi] [iːt] [ə'keɪʒnəli] ; [ænd; ənd]

Weak	broths	of	veal	,	chicken	,	and	mutton	,	may	be	eat	occasionally	;	and
虚弱的	肉汤	的	小牛肉	,	鸡	,	和	羊肉	,	可能	是	吃	偶尔	;	和

['dʒeliz] ['ɒnɪstli] [meɪd] [æt; ət] [həʊm] ,

Jellies	honestly	made	at	home	,
果冻	诚实地	制成	在	家	,

偶尔可以吃些清淡的小牛肉、鸡肉和羊肉汤；以及自家诚实制作的果冻。

[ɑː(r); ə(r)]['prɒpə(r)] , [seɪf] , [ænd; ənd] ['həʊlsəm] .

are	proper	,	safe	,	and	wholesome	.
是	恰当的	,	安全的	,	和	健康	.

是合适的、安全的、有益健康的。

[ðiːz] [θɪŋz] [wɪl] ['ɑːnsə(r)][ðə; ði] [tuː] [p'ɜːpəsɪz] [ɒv; əv] ['nʌrɪʃɪŋ] , [ænd; ənd] ['mɔɪsnɪŋ] ;

These	things	will	answer	the	two	purposes	of	nourishing	,	and	moistening	;
这些	事物	将要	回答	这	二	目的	的	滋养	,	和	润湿	;

这些东西可以达到滋养和润泽这两个目的；

[fɔː(r); fə(r)][eɪdʒd] [p'ɜːsənz] [ɑː(r); ə(r)]['nætʃ(ə)rəli] [tuː] [draɪ] .

for	aged	persons	are	naturally	too	dry	.
为了	老年人	人	是	自然	也	干燥	.

老年人的体质自然过于干燥。

[ðə; ði] ['brekfəst] [ɪz] [nɒt] ['veri] [ɪm'pɔːt(ə)nt] .

The	breakfast	is	not	very	important	.
这	早餐	是	不是	非常	重要的	.

早餐并不重要。

[ðəʊz] [huː] [iːt] [nəʊ] ['sʌpə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] ['hʌŋgri] [ɪn][ə; eɪ] ['mɔːnɪŋ] ;

Those	who	eat	no	supper	are	too	hungry	in	a	morning	;
那些	WHO	吃	不	晚餐	是	也	饥饿的	在	一个	早晨	;

不吃晚饭的人早上会饿得不行；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['stʌmək] ['biːɪŋ] ['ləʊdɪd] [wɪð] [wɒt] [ðeɪ] [teɪk] [æt; ət] [ðæt] [taɪm] ,

and	the	stomach	being	loaded	with	what	they	take	at	that	time	,
和	这	胃	存在	已加载	和	什么	他们	拿	在	那	时间	,

而他们的胃里也充满了当时他们摄入的东西。

[ɪz][ðə; ði] [les] ['eɪb(ə)l][tuː; tə][daɪ'dʒest][ə; eɪ]['dɪnə(r)] .

is	the	less	able	to	digest	a	dinner	.
是	这	较少的	有能力的	到	消化	一个	晚餐	.

不太能消化晚餐的人。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['riːz(ə)n][wiː; wi][əd'vaɪs][əʊld] [p'ɜːsənz] [tuː; tə] [iːt] ['sʌpəz] , [ɒv; əv][ə; eɪ] [raɪt] [kaɪnd] ;

This	is	the	reason	we	advice	old	persons	to	eat	suppers	,	of	a	right	kind	;
这	是	这	原因	我们	建议	老的	人	到	吃	晚餐	,	的	一个	正确的	种类	;

这就是我们建议老年人吃正餐的原因；

[ðiːz] [teɪk] [ɒf] [ðə; ði] [tuː] [kiːn] [edʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋz] ['æpɪtaɪt] ;

these	take	off	the	too	keen	edge	of	the	morning's	appetite	;
这些	拿	离开	这	也	敏锐的	边缘	的	这	早晨	食欲	;

这些食物可以缓解早晨过于强烈的食欲；

[ænd; ənd][ðeə(r)] [wɪl] [rɪ'meɪn] [dʒʌst][səʊ] [mʌtʃ] [dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə] [iːt] ,

and	there	will	remain	just	so	much	desire	to	eat	,
和	那里	将要	保持	只是	所以	很多	欲望	到	吃	,

而人们对食物的渴望终究还是会存在的。

[æz; əz] [wɪl] [liːd] [ðem; ðəm][tuː; tə][get][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['ɪntuː][ðə; ði] ['stʌmək] [wɪ'ðaʊt] ['ləʊdɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

as	will	lead	them	to	get	a	little	into	the	stomach	without	loading	it	.
作为	将要	带领	他们	到	得到	一个	小的	进入	这	胃	没有	加载中	它	.

这样一来，它们就能少量地进入胃里，而不会造成胃部负担。

[men] [meɪ] [fɑːst] [əˈweɪ] [ðeə(r)] [ˈæpɪtaɪt] ; [ænd; ənd][ðeə(r)][ˈpaʊə(r)][ɒv; əv][daɪˈdʒestʃən; dɪˈdʒestʃən][gəʊz]

Men	**may**	**fast**	**away**	**their**	**appetite**	**;**	**and**	**their**	**power**	**of**	**digestion**	**goes**
男人	可能	快速地	离开	他们的	食欲	;	和	他们的	力量	的	消化	去

[wɪð] [ˌaɪ ˈtiː] .

with	**it**	**.**
和	它	.

男人可以通过禁食来抑制食欲；他们的消化能力也会随之下降。

[ðə; ði] [kənˈdʌkt] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈæpɪtaɪt] [ˈregjuleɪts] [ðə; ði] [helθ] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [pɔɪnt] [nɒt]

The	**conduct**	**of**	**the**	**appetite**	**regulates**	**the**	**health**	**;**	**and**	**this**	**is**	**a**	**point**	**not**
这	执行	的	这	食欲	监管	这	健康	;	和	这	是	一个	观点	不是

[ɪˈnʌf] [rɪˈgɑːdɪd] .

enough	**regarded**	**.**
足够的	认为	.

食欲的调节影响着健康；这一点常常被人们忽视。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][æz; əz] [ɪˈsenʃ(ə)l] [nɒt][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [ˈstʌmək] [ˈempti] , [æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɒt][tuː; tə]

It	**is**	**as**	**essential**	**not**	**to**	**keep**	**the**	**stomach**	**empty**	**,**	**as**	**it**	**is**	**not**	**to**
它	是	作为	基本的	不是	到	保持	这	胃	空的	,	作为	它	是	不是	到

[ˌəʊvəˈləʊd][ˌaɪ ˈtiː] .

overload	**it**	**.**
超载	它	.

胃不能空着，这一点和胃不能吃得太饱一样重要。

[wɪnd] [ɪz]

Wind	**is**
风	是

风是

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	**Pg**	**15**	**]**
[	页	-	]

[第15页]

[ðə; ði] [ˈkɒnsɪkwəns] [ɒv; əv] [ˈemptɪnəs] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [ˈɔːlweɪz] [dɪsˈtəːb] [ɪts] [ˈɒfɪs] .

the	**consequence**	**of**	**emptiness**	**;**	**and**	**this**	**always**	**disturbs**	**its**	**office**	**.**
这	结果	的	空虚	;	和	这	总是	扰乱	它是	办公室	.

空虚的后果；而这总是会扰乱它的作用。

[ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈkɒnstəntli] [kept] [æt; ət][ɪts] [djuː] [ɪmˈplɔɪmənt] [ɪn] [ədˈvɑːnst] [pɪərɪədz][ɒv; əv][laɪf] ;

It	**should**	**be**	**constantly**	**kept**	**at**	**its**	**due**	**employment**	**in**	**advanced**	**periods**	**of**	**life**	**;**
它	应该	是	不断地	保留	在	它是	到期的	就业	在	先进的	时期	的	生活	;

在人生的后期阶段，应该始终保持其应有的作用；

[ænd; ənd] [ðɪs] [baɪ] [smɔːl] [kˈwɒntɪtɪz] [ɒv; əv][ˈprɒpə(r)] [fuːd] .

and	**this**	**by**	**small**	**quantities**	**of**	**proper**	**food**	**.**
和	这	经过	小的	数量	的	恰当的	食物	.

而这只需要少量合适的食物。

[ˈðeəfɔː(r)] [ˈbrekfəst] [ɑː(r); ə(r)][æz; əz] [ˈnesəsəri] [æz; əz] [ˈsʌpəz] :

Therefore	**breakfasts**	**are**	**as**	**necessary**	**as**	**suppers**	**:**
所以	早餐	是	作为	必要的	作为	晚餐	:

因此，早餐和晚餐一样重要：

[ˈəʊnli] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [ˈtrʌbld] [wɪð] [flem] [ʃʊd; ʃəd] [iːt] [les] [æt; ət] [ðɪs] [miːl] [ðæn; ðən]

only	**those**	**who**	**are**	**troubled**	**with**	**phlegm**	**should**	**eat**	**less**	**at**	**this**	**meal**	**than**
仅有的	那些	WHO	是	麻烦	和	痰	应该	吃	较少的	在	这	一顿饭	比

[ˈʌðə(r)z] .

others	**.**
其他的	.

只有那些痰多的人才应该在这一餐中少吃一些。

[ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv] ['tʃɒklət] , [nɒt] [meɪd] [tuː] [strɒŋ] , [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['brekfəst] .

A	**cup**	**of**	**chocolate**	**,**	**not**	**made**	**too**	**strong**	**,**	**is**	**a**	**good**	**breakfast**	**.**
一个	杯子	的	巧克力	,	不是	制成	也	强的	,	是	一个	好的	早餐	.

一杯不太浓的热巧克力是不错的早餐。

['kɒfi] [aɪ] ['kænɒt] [əd'vaɪz]['dʒen(ə)rəli] : [bʌt; bət][ðə; ði] [ɪk'sepʃnz] [ə'genst] [tiː] [ɑː(r); ə(r)][ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒə(r)] ['graʊndləs] .

Coffee	**I**	**cannot**	**advise**	**generally**	**:**	**but**	**the**	**exceptions**	**against**	**tea**	**are**	**in**	**a**	**great**	**measure**	**groundless**	**.**
咖啡	我	不能	建议	一般来说	:	但	这	例外情况	反对	茶	是	在	一个	伟大的	措施	无根据的	.

我无法对咖啡提出一般性建议；但反对喝茶的说法在很大程度上是没有根据的。

[ɪf] [æn; ən] ['eldəli] ['pɜːs(ə)n][laɪks] [tiː] , [hiː; hi] [niːd] [nɒt][dɪ'naɪ][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][hɪm'self][fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] .

If	**an**	**elderly**	**person**	**likes**	**tea**	**,**	**he**	**need**	**not**	**deny**	**it**	**to**	**himself**	**for**	**breakfast**	**.**
如果	一个	老年	人	点赞	茶	,	他	需要	不是	否定	它	到	他自己	为了	早餐	.

如果一位老人喜欢喝茶，他不必在早餐时放弃喝茶的权利。

[let] [hɪm][juːz][ðə; ði][pleɪn] [griːn] [sɔːt] [ɒv; əv][ˌsɪks'tiːn] ['ʃɪlɪŋ] [ə; eɪ] [paʊnd] , [ænd; ənd] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [wel] ;

Let	**him**	**use**	**the**	**plain**	**green**	**sort**	**of**	**sixteen**	**shillings**	**a**	**pound**	**,**	**and**	**make**	**it**	**well**	**;**
让	他	使用	这	清楚的	绿色的	种类	的	十六	先令	一个	磅	,	和	制作	它	出色地	;

让他用每磅十六先令的普通绿色土豆，好好做土豆；

['teɪkɪŋ] [keə(r)][ðə; ði]['wɔːtə(r)] [bɔɪlz] , [ænd; ənd] [ə'laʊɪŋ] [səʊ] [mʌtʃ] [tiː] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][ɒv; əv] [sə'fɪʃ(ə)nt] [streŋθ] ,

taking	**care**	**the**	**water**	**boils**	**,**	**and**	**allowing**	**so**	**much**	**tea**	**that**	**it**	**may**	**be**	**of**	**sufficient**	**strength**	**,**
采取	关心	这	水	沸腾	,	和	允许	所以	很多	茶	那	它	可能	是	的	充足的	力量	,

确保水烧开，并加入足够的茶叶，使茶汤浓度足够。

[wɪ'ðaʊt] ['stændɪŋ] [tuː] [lɒŋ] [ə'pɒn][ðə; ði] [liːvz] .

without	**standing**	**too**	**long**	**upon**	**the**	**leaves**	**.**
没有	常设	也	长的	之上	这	树叶	.

不要在叶子上停留太久。

[let] [hɪm] [drɪŋk] [θriː] ['mɒdərət] [kʌps] , [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ɒv; əv] [mɪlk] ;

Let	**him**	**drink**	**three**	**moderate**	**cups**	**,**	**with**	**a**	**little**	**sugar**	**and**	**a**	**good**	**deal**	**of**	**milk**	**;**
让	他	喝	三	缓和	杯子	,	和	一个	小的	糖	和	一个	好的	交易	的	牛奶	;

让他喝三杯适量的牛奶，加少许糖；

[ænd; ənd] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː]['naɪðə(r)] [tuː] [hɒt] , [nɔː(r)] ['mɔːkɪʃlɪ] [kuːl] .

and	**take**	**it**	**neither**	**too**	**hot**	**,**	**nor**	**mawkishly**	**cool**	**.**
和	拿	它	两者都不	也	热的	,	也不	伤感地	凉爽的	.

不要太热情，也不要太冷淡。

[let] [hɪm] [iːt] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs][ɔː(r)] [tuː] [ɒv; əv] [gʊd] [bred] ,

Let	**him**	**eat**	**with**	**it**	**a**	**thin**	**slice**	**or**	**two**	**of**	**good**	**bread**	**,**
让	他	吃	和	它	一个	薄的	片	或者	二	的	好的	面包	,

让他配着一两片薄薄的好面包一起吃。

[wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['bʌtə(r)] : [ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] [faɪnd][ɔːl] [ðɪs] ['nʌrɪʃɪŋ] [ænd; ənd] ['eksələnt] .

with	a	little	butter	:	and	he	will	find	all	this	nourishing	and	excellent	.
和	一个	小的	黄油	:	和	他	将要	寻找	全部	这	滋养	和	出色的	.

加一点黄油，他就会觉得这些食物营养丰富，味道极佳。

[ðə; ði]['vɜːtjuːz][ɒv; əv] [tiː] [ðʌs] [dræŋk][ɑː(r); ə(r)][æz; əz]

The	virtues	of	tea	thus	drank	are	as
这	美德	的	茶	因此	喝	是	作为

这样饮用的茶的益处是：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

[kən'sɪdərəb(ə)l] , [æz; əz][ɪts][bæd] ['kwɒlətiz] [wen] [ɪl] ['mænɪdʒd] .

considerable	,	as	its	bad	qualities	when	ill	managed	.
大量	,	作为	它是	坏的	品质	什么时候患病的		管理	.

相当可观，但如果管理不善，也会产生不良后果。

[ɪn] [ðɪs] ['mænə(r)] , [ˌaɪ 'tiː] ['streŋθnz] [ðə; ði] ['stʌmək] , [ænd; ənd] [ə'sɪsts] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] :

In	this	manner	,	it	strengthens	the	stomach	,	and	assists	digestion	:
在	这	方式	,	它	加强	这	胃	,	和	助攻	消化	:

[ˌaɪ 'tiː] [kiːps] [ðə; ði] ['bɒdi] [frɒm; frəm] ['emptɪnəs] ,

it	keeps	the	body	from	emptiness	,
它	保持	这	身体	从	空虚	,

这样一来，它就能强健胃部，帮助消化，防止身体感到饥饿。

[wɪ'ðaʊt] ['ləʊdɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] : [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [fɔː(r); fə(r)]['dɪnə(r)] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði]['betə(r)][fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] ;

without	loading	it	:	the	appetite	for	dinner	will	be	the	better	for	it	;
没有	加载中	它	:	这	食欲	为了	晚餐	将要	是	这	更好的	为了	它	;

无需负重：这样会更有利于晚餐的胃口；

[ænd; ənd][ðə; ði][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] [wɪl] [biː; bi]['ɔːlsəʊ][mɔː(r)] ['pɜːfɪkt] .

and	the	digestion	will	be	also	more	perfect	.
和	这	消化	将要	是	还	更多的	完美的	.

消化功能也会更加完善。

[tiː] [ɪn] [ðɪs] ['kwɒntəti] [ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['ɔːlsəʊ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [greɪt] ['pɜːpəs] [ɒv; əv][daɪ'ljuːtɪŋ; daɪ'luːtɪŋ] ;

Tea	in	this	quantity	is	sufficient	also	for	the	great	purpose	of	diluting	;
茶	在	这	数量	是	充足的	还	为了	这	伟大的	目的	的	稀释	;

这个量的茶叶也足以用于稀释饮料；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ri'freʃ, riː-][ðə; ði] ['spɪrɪt] [mɔː(r)][ðæn; ðən]['eni]['ʌðə(r)]['lɪkwɪd] .

and	it	refreshes	the	spirits	more	than	any	other	liquid	.
和	它	刷新	这	烈酒	更多的	比	任何	其他	液体	.

它比任何其他液体都更能提神醒脑。

[ðə; ði][best] [drɪŋk] [æt; ət] [miːlz] [ɪz][mɔːlt; mɒlt]['lɪkə(r)] , [nɒt] [tuː] [strɒŋ] : [smɔːl] [eɪl] [ɪz]['betə(r)]

The	best	drink	at	meals	is	malt	liquor	,	not	too	strong	:	small	ale	is	better
这	最好的	喝	在	餐	是	麦芽	酒	,	不是	也	强的	:	小的	麦芽酒	是	更好的

[ðæn; ðən]['teɪb(ə)l] - [bɪə(r)] ;

than	table	-	beer	;
比	桌子	-	啤酒	;

用餐时最好的饮料是麦芽酒，不要太烈：淡啤酒比普通啤酒好；

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] [tuː; tə][ə; eɪ] [djuː] [taɪm] [fɔː(r); fə(r)] [seɪf] [juːz] .

because	it	will	keep	to	a	due	time	for	safe	use	.
因为	它	将要	保持	到	一个	到期的	时间	为了	安全的	使用	.

因为它能保持适当的使用时间，确保安全使用。

[sʌm; səm] [waɪn] [ɪz] ['nesəsəri] [tu:; tə] [əʊld] [men] : [ænd; ənd] [ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə] [ðə; ði] [ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n] ,

Some	wine	is	necessary	to	old	men	:	and	according	to	the	constitution	,
一些	葡萄酒	是	必要的	到	老的	男人	:	和	根据	到	这	宪法	,

[ænd; ənd] ['fɔ:mə(r)] ['mænə(r)] [ɒv; əv] [laɪf] ,

and	former	manner	of	life	,
和	以前的	方式	的	生活	,

老年人需要喝点酒：这取决于他们的体质和以往的生活方式。

[mɔ:(r)] [meɪ] [bi:; bi] [bɔ:n] [baɪ] [sʌm; səm] [wɪ'ðaʊt] [ˌɪnkən'vi:niəns] .

more	may	be	born	by	some	without	inconvenience	.
更多的	可能	是	出生	经过	一些	没有	不便	.

有些人或许能承受更多，而不会感到不便。

[ɒv; əv] [ɔ:l] [waɪnz] [sæk] [ɪz] [ðə; ði] [best] , [ɪf] [ˌaɪ 'ti:] [kæn; kən] [bi:; bi] [əb'teɪnd] ['dʒenjuɪn] ;

Of	all	wines	sack	is	the	best	,	if	it	can	be	obtained	genuine	;
的	全部	葡萄酒	解雇	是	这	最好的	,	如果	它	能	是	获得	真的	;

在所有葡萄酒中，萨克酒是最好的，如果能买到正宗的萨克酒的话；

[ænd; ənd] [ðə; ði] [nekst] [best] [ɪz] ['maʊntən] .

and	the	next	best	is	mountain	.
和	这	下一个	最好的	是	山	.

其次就是山。

[æz; əz] [ə'keɪʒ(ə)n] [ʃæl; ʃəl] [rɪ'kwaɪə(r)] , [ðə; ði] ['sʌpə(r)] [fu:dz] [hɪə(r)] [daɪ'rɛktɪd] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [baɪ] [weɪ]

As	occasion	shall	require	,	the	supper	foods	here	directed	may	be	used	by	way
作为	场合	将	要求	,	这	晚餐	食物	这里	指导	可能	是	用过的	经过	方式

[ɒv; əv] ['dɪnə(r)] ;

of	dinner	;
的	晚餐	;

根据场合需要，这里列出的晚餐食物可以作为正餐食用；

[ænd; ənd] [brɒθ] [meɪ] ['i:v(ə)n] [bi:; bi] ['nesəsəri] ['sʌmtaɪmz] [fɔ:(r); fə(r)] ['brekfəst] .

and	broths	may	even	be	necessary	sometimes	for	breakfast	.
和	肉汤	可能	甚至	是	必要的	有时	为了	早餐	.

有时，早餐甚至可能需要喝肉汤。

[wen] [ðə; ði] ['stʌmək] ['kænɒt] [daɪ'dʒest] ['spɪdz] , [ði:z] ['lɪkwɪd] ['nʌrɪʃmənt] [ʃʊd; ʃəd] [sə'plaɪ] [ðə; ði]

When	the	stomach	cannot	digest	solids	,	these	liquid	nourishments	should	supply	the
什么时候	这	胃	不能	消化	固体	,	这些	液体	营养	应该	供应	这

[pleɪs] :

place	:
地方	:

当胃无法消化固体食物时，这些液体营养物质就应该取而代之：

[ænd; ənd] [wen] [mɔ:(r)] ['nʌrɪʃɪŋ] [θɪŋz] [ɑ:(r); ə(r)] ['wɒntɪd] , [ə; eɪ] [brɒθ] ['brekfəst] [ɪz] ['eksələnt] .

and	when	more	nourishing	things	are	wanted	,	a	broth	breakfast	is	excellent	.
和	什么时候	更多的	滋养	事物	是	通缉	,	一个	肉汤	早餐	是	出色的	.

如果想吃点更有营养的东西，一碗肉汤早餐就非常棒。

['vaɪpəz] [ɑ:(r); ə(r)] [ik'stəul] , [bʌt; bət] - [tɪz] [æn; ən]

Vipers	are	extolled	,	but	'	tis	an
蝰蛇	是	赞扬	,	但	-	的	一个

毒蛇被吹捧，但这却是.....

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	17	]
[	页	-	]

['aɪd(ə)l]['fænsi] : [ai][hæv; həv] [faʊnd] , [ɒn] [rɪ'pi:tɪd] ['traɪəlz] , [brɒθ] [ɒv; əv] [vi:l] , [ænd; ənd] ['tʃɪkɪnz] , [ɪz]

idle	fancy	:	I	have	found	,	on	repeated	trials	,	broth	of	veal	,	and	chickens	,	is
闲置的	想要	:	我	有	成立	,	在	重复	试验	,	肉汤	的	小牛肉	,	和	鸡	,	是

[mʌtʃ] ['betə(r)] .

much	better	.
很多	更好的	.

闲暇时的奇想：我反复尝试后发现，小牛肉和鸡肉熬制的汤味道要好得多。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌaɪ 'vi:] .

IV	.
第四	.

四、

[ɒv; əv][ðə; ði] [fu:dz] [p'ɜ:sənz] [ɪn] [j'iəz] [ʃʊd; ʃəd] [ə'vɔɪd] .

Of	the	foods	persons	in	years	should	avoid	.
的	这	食物	人	在	年	应该	避免	.

老年人应该避免食用的食物。

['evri] [θɪŋ] [ðæt] [ɪz] ['hevi] , [ænd; ənd] [hɑ:d] [ɒv; əv] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] , [mʌst; məst] [bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd]

Every	thing	that	is	heavy	,	and	hard	of	digestion	,	must	be	avoided
每一个	事物	那	是	重的	,	和	难的	的	消化	,	必须	是	避免

.

:

.

凡是油腻、难以消化的食物，都应该避免食用。

[ðəʊ] - ['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [bi:; bi] [θɔ:t] ['ɪnəs(ə)nt] ; [tu:] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðem; ðəm] [wɪl] [ɪn][sʌm; səm]

Tho	'	vegetables	may	be	thought	innocent	;	too	much	of	them	will	in	some
虽然	-	蔬菜	可能	是	想法	清白的	;	也	很多	的	他们	将要	在	一些

[keɪsɪz] [pru:v] ['hɜ:tfl] :

cases	prove	hurtful	:
案例	证明	伤人的	:

虽然人们可能认为蔬菜无害，但过量食用在某些情况下也会有害：

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)]['sɜ:t(ə)n][kaɪndz] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][let][ə'ləʊn] [ɪn'taɪəli] .

and	there	are	certain	kinds	that	should	be	let	alone	entirely	.
和	那里	是	肯定	种类	那	应该	是	让	独自的	完全	.

还有一些种类的东西应该完全不要碰。

['kærəts] [ɑ:(r); ə(r)][tu:; tə][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [nəʊ] [wi:k] ['stʌmək] [kæn; kən][daɪ'dʒest][ðem; ðəm] : ['tɜ:nɪps]

Carrots	are	to	be	avoided	,	no	weak	stomach	can	digest	them	:	turnips
胡萝卜	是	到	是	避免	,	不	虚弱的	胃	能	消化	他们	:	萝卜

[ɑ:(r); ə(r)] ['ɪnəs(ə)nt] ;

are	innocent	;
是	清白的	;

胡萝卜应该避免食用，任何肠胃不好的人都无法消化它；萝卜则无害；

[ænd; ənd] ['pɑ:snips] [ɑ:(r); ə(r)] ['nʌrɪʃɪŋ] .

and	parsnips	are	nourishing	.
和	欧防风	是	滋养	.

欧防风营养丰富。

['sælədz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ʃʌnd] : ['kæbɪdʒ] , [ænd; ənd][ɔːl][ɪts][kaɪndz] , [briːd] [wɪnd] ; [bʌt; bət]

Salads	should	be	shunned	:	cabbage	,	and	all	its	kinds	,	breed	wind	;	but
沙拉	应该	是	被排斥	:	卷心菜	,	和	全部	它是	种类	,	品种	风	;	但

[ə'spærəgəs][ɪz][ˌdaɪju'retɪk] ;

asparagus	is	diuretic	;
芦笋	是	利尿剂	;

应该避免食用沙拉：卷心菜及其所有品种都会引起胀气；但芦笋有利尿作用；

[ænd; ənd][ɪz] ['eksələnt] [ə'genst] [ðæt] ['kɒmən] [əʊld][mænz] [kəm'pleɪnt] , [ðə; ði]['grævə)l] .

and	is	excellent	against	that	common	old	man's	complaint	,	the	gravel	.
和	是	出色的	反对	那	常见的	老的	男人的	抱怨	,	这	碎石	.

它对老年人常见的抱怨——砂砾——非常有效。

[bæd] [tʃiːz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ; [ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz] ['nʌθɪŋ] [wɜːs] [ðæn; ðən] ['iːtɪŋ] [tuː] [mʌtʃ]

Bad	cheese	should	be	avoided	;	and	there	is	nothing	worse	than	eating	too	much
坏的	奶酪	应该	是	避免	;	和	那里	是	没有什么	更糟	比	吃	也	很多

['bʌtə(r)] :

butter	:
黄油	:

应该避免食用劣质奶酪；而且，没有什么比吃太多黄油更糟糕的了：

[bʌt; bət] ['veri] [faɪn] ['tʃeʃə(r)] [tʃiːz] ; [ɔː(r)][ðə; ði] - [ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] ['kwɒntəti] ['ɑːftə(r)]['ʌðə(r)]

but	very	fine	Cheshire	cheese	;	or	the	Parmezan	in	a	small	quantity	after	other
但	非常	美好的	柴郡	奶酪	;	或者	这	-	在	一个	小的	数量	后	其他

[fuːd] ,

food	,
食物	,

但要搭配非常上等的柴郡奶酪；或者在食用其他食物后少量享用帕尔马干酪。

[ɑː(r); ə(r)][nɒt] [ə'mɪs] .

are	not	amiss	.
是	不是	错误	.

并没有错。

[ɔːl] [ʃɑːp] - ['teɪstɪd] [θɪŋz] , ['weðə(r)] [ɪn] [fuːd]

All	sharp	-	tasted	things	,	whether	in	food
全部	锋利的	-	尝过	事物	,	无论	在	食物

所有味道辛辣的东西，无论是在食物中还是在其他地方。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	18	]
[	页	-	]

[第18页]

[ɔː(r)][drɪŋk] , [ɑː(r); ə(r)] ['keəfəli] [tuː; tə][biː; bi] [ʃʌnd] .

or	drink	,	are	carefully	to	be	shunned	.
或者	喝	,	是	小心	到	是	被排斥	.

或者饮酒，都应该尽量避免。

[ðeɪ] ['kænɒt] [biː; bi]['njuːtrəl] [ə'pɒn][ðə; ði] ['stʌmək] ;

They	cannot	be	neutral	upon	the	stomach	;
他们	不能	是	中性的	之上	这	胃	;

它们对胃部不可能无害；

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [mʌtʃ] [mɔː(r)] ['laɪkli] [tuː; tə][duː; də] [hɑːm][ðæn; ðən] [gʊd] .

and	they	are	much	more	likely	to	do	harm	than	good	.
和	他们	是	很多	更多的	可能	到	做	伤害	比	好的	.

它们造成伤害的可能性远大于带来益处的可能性。

[fruːts] [ɒv; əv][ə; eɪ] [djuː] ['raɪpnəs] , [ɑː(r); ə(r)] ['ɪnəs(ə)nt] ;

Fruits	of	a	due	ripeness	,	are	innocent	;
水果	的	一个	到期的	成熟度	,	是	清白的	;

成熟度合适的果实是无害的；

[ænd; ənd] [mʌtʃ] [mɔ:(r)] [gʊd] [ðæn; ðən] [ðɪs] [meɪ] [bi:; bi] [sed] [ɒv; əv][ðem; ðəm] : [ˌʌn'raɪp] , [ðeɪ] [hɜ:t]

and	much	more	good	than	this	may	be	said	of	them	:	unripe	,	they	hurt
和	很多	更多的	好的	比	这	可能	是	说	的	他们	:	生	,	他们	伤害

[ðə; ði] ['stʌmək] ,

the	stomach	,
这	胃	,

而且它们还有更多优点：未成熟的果实会伤胃，

[ænd; ənd]['ɒf(ə)n] [brɪŋ] [ɒn]['deɪndʒərəs] ['kəulik] .

and	often	bring	on	dangerous	cholics	.
和	经常	带来	在	危险的	胆汁淤积症	.

而且常常会引发危险的绞痛。

['kju:kʌmbəz] ['wi:kən] [ðə; ði][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] ; [ænd; ənd] ['greɪtli] [prɪ'vent] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]

Cucumbers	weaken	the	digestion	;	and	greatly	prevent	the	natural
黄瓜	削弱	这	消化	;	和	非常	防止	这	自然的

[ænd; ənd] ['nesəsəri] [sɪ'kriʃən] .

and	necessary	secretions	.
和	必要的	分泌物	.

黄瓜会削弱消化功能，并大大抑制人体自然而必要的分泌。

[ðə; ði][paɪn] - ['æp(ə)l] , [ðə; ði][məʊst] ['plez(ə)nt] [ɒv; əv][ɔ:l] [fru:ts] , [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst]['deɪndʒərəs]

The	pine	-	apple	,	the	most	pleasant	of	all	fruits	,	is	one	of	the	most	dangerous
这	松树	-	苹果	,	这	最多	令人愉快的	的	全部	水果	,	是	一	的	这	最多	危险的

:

:

:

菠萝是所有水果中最美味的，但也是最危险的水果之一：

[ɪts] ['ʃɑ:pnəs] [fli:z] [ðə; ði] [maʊθ] ;

its	sharpness	fleas	the	mouth	;
它是	锐利度	跳蚤	这	嘴	;

它的尖锐刺激着口腔；

[ænd; ənd][wi:; wi] [nəʊ] [wɒt] [ɪ'fekt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [mʌst; məst][hæv; həv][ə'pɒn][ðə; ði] ['stʌmək]

and	we	know	what	effect	such	a	thing	must	have	upon	the	stomach
和	我们	知道	什么	影响	这样的	一个	事物	必须	有	之上	这	胃

[ænd; ənd] ['baʊəlz] ,

and	bowels	,
和	肠道	,

我们知道这种东西会对胃肠道造成什么影响，

[wen] ['wi:kənd] [baɪ][eɪdʒ] .

when	weakened	by	age	.
什么时候	减弱	经过	年龄	.

因年老体衰。

[ai][hæv; həv] [nəʊn] [ˌaɪ 'ti:] [brɪŋ] [ɒn] ['blʌdi] ['flʌksɪz] , [wɪtʃ] [hæv; həv] [bi:n] ['feɪt(ə)l] .

I	have	known	it	bring	on	bloody	fluxes	,	which	have	been	fatal	.
我	有	已知	它	带来	在	血腥	通量	,	哪个	有	到过	致命的	.

我曾亲眼目睹它引发血痢，而血痢是致命的。

[ðeə(r)] [ɑ:(r); ə(r)] ['sevrəl] [kaɪndz][ɒv; əv] [ðɪs] [fru:t] ; ['sʌmwɒt] ['difə] [ɪn]['kwɒləti] ; [ænd; ənd][ə; eɪ]

There	are	several	kinds	of	this	fruit	;	somewhat	differing	in	quality	;	and	a
那里	是	一些	种类	的	这	水果	;	有些	不同	在	质量	;	和	一个

['pɜ:fɪkt] [dɪ'gri:] [ɒv; əv] ['raɪpnəs] ,

perfect	degree	of	ripeness	,
完美的	程度	的	成熟度	,

这种水果有好几个品种，品质略有不同，但成熟度都恰到好处。

[ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒə(r)] , [teɪks] [ɒf] [ɪts] [wɜ:st] [ɪ'fekts] : [bʌt; bət] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][naɪs] [dɪs'tɪŋkʃənz] :

in	a	great	measure	,	takes	off	its	worst	effects	:	but	these	are	nice	distinctions	:
在	一个	伟大的	措施	,	需要	离开	它是	最差	效果	:	但	这些	是	好的	区别	:

在很大程度上，它减轻了其最糟糕的影响：但这些都是很好的区别：

[hiː; hi] [huː] [ɪz] [waɪz] [wɪl] [dʒʌdʒ] [æz; əz] [hiː; hi] [dʌz] [ɒv; əv] ['mʌʃrʊmz] : [weə(r)] ['meni] [ɑː(r); ə(r)]

he	who	is	wise	will	judge	as	he	does	of	mushrooms	:	where	many	are
他	WHO	是	明智的	将要	法官	作为	他	做	的	蘑菇	:	在哪里	许多	是

['deɪndʒərəs] ; [ə'vɔɪd] [ɔːl] .

dangerous	;	avoid	all	.
危险的	;	避免	全部	.

智者会像辨别蘑菇一样判断：很多蘑菇都有毒，那就全部避开。

[bɪ'saɪd] [rɪ'dʒektɪŋ] [θɪŋz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['hɜːtfl] [ɪn] [ðəm'selvz] , [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [əd'vɑːnst]

Beside	rejecting	things	which	are	hurtful	in	themselves	,	those	who	are	advanced
旁	拒绝	事物	哪个	是	伤人的	在	他们自己	,	那些	WHO	是	先进的

除了拒绝那些本身就具有伤害性的事物之外，那些进步的人还会.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[第19页]

[ɪn] [j'iəz] [wʊd] [biː; bi][ə'pɒn][ðeə(r)] [gɑːd] [ə'genst] [ɔːl] [sʌtʃ] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [ə'kʌstəmd]

in	years	would	be	upon	their	guard	against	all	such	as	they	are	not	accustomed
在	年	会	是	之上	他们的	警卫	反对	全部	这样的	作为	他们	是	不是	习惯

[tuː; tə] .

to	.
到	.

多年来，他们会对所有他们不习惯的事物保持警惕。

[pə'tɪkjələ(r)] [kɒnstɪt'juːʃnz] [wɪl] [ʃəʊ] [ˌʌnfɔː'siːn] [ə'vəːʃən] [tuː; tə][pɪ'kjuːliə(r)] ['medsnz] ; [ænd; ənd]

Particular	constitutions	will	shew	unforeseen	aversions	to	peculiar	medicines	;	and
特别的	宪法	将要	展示	意外	厌恶	到	奇特	药物	;	和

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [ɪn] [fuːdz] .

it	is	the	same	in	foods	.
它	是	这	相同的	在	食物	.

不同的体质会对某些药物产生意想不到的厌恶；食物也是如此。

[let] [hɪm] [huː] [nəʊz] [wɒt] [ə'griːz] [wɪð] [hɪm] [stɪk] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

Let	him	who	knows	what	agrees	with	him	stick	to	it	.
让	他	WHO	知道	什么	同意	和	他	戳	到	它	.

让他坚持自己喜欢的东西吧。

[tʃeɪndʒ] [ɪz] ['ɔːlweɪz] [rɒŋ] ; [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['hæzədəs] :

Change	is	always	wrong	;	and	it	may	be	hazardous	:
改变	是	总是	错误的	;	和	它	可能	是	危险	:

改变总是错误的；而且可能很危险：

[ænd; ənd] - [tɪz]['aɪd(ə)l][tuː; tə] [rʌn] ['ɪntuː][ðə; ði] [weɪ] [ɒv; əv]['deɪndʒə(r)] , [weə(r)] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [əd'vɑːntɪdʒ]

and	'	tis	idle	to	run	into	the	way	of	danger	,	where	there	is	no	advantage
和	-	的	闲置的	到	跑步	进入	这	方式	的	危险	,	在哪里	那里	是	不	优势

.

:

.

贸然进入危险之中是徒劳的，因为这样做没有任何好处。

[ɔːl] ['mɪkstʃər] [ɒv; əv] [fuːd] [ə'pɒn][ðə; ði] ['stʌmək] [ɑː(r); ə(r)][bæd] :

All	mixtures	of	food	upon	the	stomach	are	bad	:
全部	混合物	的	食物	之上	这	胃	是	坏的	:

任何食物混合物对胃都是不好的：

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz][nɒt][ə; eɪ]['greɪtə(r)]['erə(r)][ɪn][æn; ən][əʊld]['pɜːs(ə)n][ðæn; ðən][tuː; tə] [iːt] [ɒv; əv] ['meni]
and there is not a greater error in an old person than to eat of many
和 那里 是 不是 一个 更大的 错误 在 一个 老的 人 比 到 吃 的 许多
['dɪʃɪz] [æt; ət][wʌn] [miːl] .
dishes at one meal .
菜肴 在 一 一顿饭 .

对于老年人来说，最大的错误莫过于一顿饭吃太多菜。

[hiː; hi][mʌst; məst][nɒt] [dɪ'siːv] [hɪm'self][baɪ]['ɑːgjuːɪŋ] [ðæt] [ðeɪ] [ɔːl][ɑː(r); ə(r)] ['ɪnəs(ə)nt] :
He must not deceive himself by arguing that they all are innocent :
他 必须 不是 欺骗 他自己 经过 争论 那 他们 全部 是 清白的 :

他不能自欺欺人地认为他们都是无辜的:

[fɔː(r); fə(r)] [tuː] [θɪŋz] [ɒv; əv] [nəʊn] ['kwɒlətiz] [wɪl] ['ɒf(ə)n] , [ɒn] ['mɪksɪŋ] ,
for two things of known qualities will often , on mixing ,
为了 二 事物 的 已知 品质 将要 经常 , 在 混合 ,

两种性质已知的物质混合后，通常会.....

[prə'djuːs][ə; eɪ] [θɜːd] [ðæt] [ɪz] ['pɜːfɪktli] ['dɪfrənt] [frɒm; frəm][ðem; ðəm][bəuθ] :
produce a third that is perfectly different from them both :
生产 一个 第三 那 是 完美 不同的 从 他们 两个都 :

创造出与它们两者都截然不同的第三种事物:

[ænd; ənd] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)]['deɪndʒərəs]['traɪəlz][ɪn][æn; ən][eɪdʒd]['pɜːrsənz] ['stʌmək] .
and these are dangerous trials in an aged person's stomach .
和 这些 是 危险的 试验 在 一个 老年人 人的 胃 .

这对老年人的胃来说是一种危险的考验。

[raɪt] ['mænɪdʒmənt] [ɪn] [ðiːz] ['ɑːtɪk(ə)lz][ɪz] ['nɪəli] [æz; əz][ɪm'pɔːt(ə)nt][æz; əz][ə; eɪ] [raɪt] [tʃɔɪs] .
Right management in these articles is nearly as important as a right choice .
正确的 管理 在 这些 文章 是 几乎 作为 重要的 作为 一个 正确的 选择 .

在这些文章中，正确的管理几乎与正确的选择同等重要。

[ə; eɪ][ˌregju'lærəti][ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [ɪz][ðə; ði][nekst][keə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [sɪ'lektɪŋ] ['prɒpə(r)] [fuːd] ;
A regularity of eating is the next care to the selecting proper food ;
一个 规律性 的 吃 是 这 下一个 关心 到 这 选择 恰当的 食物 ;

除了选择合适的食物之外，规律饮食也是需要注意的事项;

[ænd; ənd]['fɪksɪŋ][ɒn][ə; eɪ] [raɪt] ['kwɒntəti] .
and fixing on a right quantity .
和 定影 在 一个 正确的 数量 .

并确定合适的数量。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 20]
[页 -]

[第20页]

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[viː] .
V .
V .

五、

[ɒv; əv][eə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['eldəli] [p'ɜːsənz] .
Of air for elderly persons .
的 空气 为了 老年 人 .

老年人空气质量。

['nʌθɪŋ]	[kən'trɪbjuːts]	[mɔː(r)]	[tuː; tə]	[helθ]	[ænd; ənd]	[lɒŋ]	[laɪf]	[ðæn; ðən]	[pjʊə(r)]	[ænd; ənd]	[gʊd]	[eə(r)]	:
Nothing	**contributes**	**more**	**to**	**health**	**and**	**long**	**life**	**than**	**pure**	**and**	**good**	**air**	**:**
没有什么	贡献	更多的	到	健康	和	长的	生活	比	纯的	和	好的	空气	:

没有什么比纯净良好的空气更有益于健康和长寿了：

[bʌt; bət]	[baɪ]	[pjʊə(r)]	[wiː; wi]	[ɑː(r); ə(r)]	[nɒt]	[tuː; tə]	[ˌʌndə'stænd]	[bliːk]	;
but	**by**	**pure**	**we**	**are**	**not**	**to**	**understand**	**bleak**	**;**
但	经过	纯的	我们	是	不是	到	理解	苍凉	;

但我们不应将纯粹理解为凄凉；

[nɔː(r)]	[ɑː(r); ə(r)]	[eɪdʒd]	[p'ɜːsənz]	[æt; ət]	['eni]	[taɪm]	[tuː; tə]	[tʃuːz]	[ðæt]	[kaɪnd]	.
nor	**are**	**aged**	**persons**	**at**	**any**	**time**	**to**	**chuse**	**that**	**kind**	**.**
也不	是	老年人	人	在	任何	时间	到	选择	那	种类	.

老年人任何时候都不应该选择那种类型的。

[ˌaɪ 'tiː]	[ɪz]	[streɪndʒ]	[səʊ]	['meni]	[ʃʊd; ʃəd]	[lɪv; laɪv]	[tuː; tə]	[ə; eɪ]	[greɪt]	[eɪdʒ]	[ɪn]	['lʌndən]	,
It	**is**	**strange**	**so**	**many**	**should**	**live**	**to**	**a**	**great**	**age**	**in**	**London**	**,**
它	是	奇怪的	所以	许多	应该	居住	到	一个	伟大的	年龄	在	伦敦	,

在伦敦，这么多人能活到高龄，这真是不可思议。

[weə(r)]	[ðə; ði]	[eə(r)]	[hæz; həz]	['naɪðə(r)]	[ɒv; əv]	[ðiːz]	['kærəktəz]	;	[weə(r)]	[wiː; wi]	[briːð]	[sməʊk]	,
where	**the**	**air**	**has**	**neither**	**of**	**these**	**characters**	**;**	**where**	**we**	**breathe**	**smoke**	**,**
在哪里	这	空气	有	两者都不	的	这些	人物	;	在哪里	我们	呼吸	抽烟	,

那里的空气既不具备这两种特性，也不具备这些特性；那里我们呼吸的是烟雾。

[ænd; ənd]	[ðə; ði]	[mɪkst]	[stentʃ]	[ɒv; əv]	[ə; eɪ]	['θaʊz(ə)nd]	[pjuːtrəfaɪŋ]	['sʌbstənsɪz]	;
and	**the**	**mixt**	**stench**	**of**	**a**	**thousand**	**putrifying**	**substances**	**;**
和	这	混合	恶臭	的	一个	千	腐烂的	物质	;

以及上千种腐烂物质混合而成的恶臭；

[wɪtʃ]	['kænɒt]	[ɪ'væpəreɪt]	[θruː]	[ðə; ði]	[θɪk]	[ænd; ənd]	[faʊl]	['ætməsfɪə(r)]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	[pleɪs]	.
which	**cannot**	**evaporate**	**through**	**the**	**thick**	**and**	**foul**	**atmosphere**	**of**	**the**	**place**	**.**
哪个	不能	蒸发	通过	这	厚的	和	犯规	气氛	的	这	地方	.

它无法在当地浓厚污浊的空气中蒸发。

[bʌt; bət]	[ðəʊ]	[nʌn]	[wɪl]	['kwestʃən]	[ðə; ði]	[suː'pɪərɪə(r)]	['eksələns]	[ɒv; əv]	[ə; eɪ]	[klɪə(r)]	['kʌntri]	[eə(r)]	,
But	**though**	**none**	**will**	**question**	**the**	**superior**	**excellence**	**of**	**a**	**clear**	**country**	**air**	**,**
但	尽管	没有任何	将要	问题	这	优越的	卓越	的	一个	清除	国家	空气	,

但尽管没有人会质疑乡村清新空气的优越性，

[jet]	[let]	[nɒt]	[hɪm]	[huː]	[hæz; həz]	[ə'teɪnd]	[tuː; tə]	[ə; eɪ]	['helθi]	[θriː]	-	[skɔː(r)]	[ænd; ənd]	[ten]	[ɪn]	['lʌndən]
yet	**let**	**not**	**him**	**who**	**has**	**attained**	**to**	**a**	**healthy**	**three**	**-**	**score**	**and**	**ten**	**in**	**London**
然而	让	不是	他	WHO	有	已达到	到	一个	健康	三	-	分数	和	十	在	伦敦

,

,

,

然而，不要让那些在伦敦已经年过七旬、身体健康的老人，

[θɪŋk]	[ɒv; əv]	['liːvɪŋ]	[ˌaɪ 'tiː]	,	[æz; əz]	[ə; eɪ]	[wei]	[tuː; tə]	[kən'tɪnjuː]	[hɪz; ɪz]	[deɪz]	[tuː; tə]	[ə; eɪ]	[lɒŋgə(r)]	['pɪəriəd]
think	**of**	**leaving**	**it**	**,**	**as**	**a**	**way**	**to**	**continue**	**his**	**days**	**to**	**a**	**longer**	**period**
思考	的	离开	它	,	作为	一个	方式	到	继续	他的	天	到	一个	更长	时期

.

:

.

考虑把他留下，这样可以延长他的寿命。

[ðeɪ]	[seɪ]	[juːz]	[ɪz]	['sekənd]	['neɪtʃə(r)]	.
They	**say**	**use**	**is**	**second**	**nature**	**.**
他们	说	使用	是	第二	自然	.

他们说使用是一种本能反应。

[ˌaɪ 'tiː] ['riːəli] [bɪ'kʌmz] ['neɪtʃə(r)][ɪt'self] : [ænd; ənd][bæd] [θɪŋz] ,

It	really	becomes	nature	itself	:	and	bad	things	,
它	真的	变成	自然	本身	:	和	坏的	事物	,

它真的变成了自然本身：以及坏事，

[tuː; tə] [wɪtʃ] [æn; ən][əʊld][mæn][hæz; həz] [biːn] ['veri] [lɒŋ] [ə'kʌstəmd] , [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n]['betə(r)]

to	which	an	old	man	has	been	very	long	accustomed	,	are	often	better
到	哪个	一个	老的	男人	有	到过	非常	长的	习惯	,	是	经常	更好的

[ðæn; ðən] ['sʌd(ə)n] ['tʃeɪndʒɪz] .

than	sudden	changes	.
比	突然	变化	.

对于一位老人来说，长期习惯的事物往往比突然的变化更好。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [nəʊn] , [ðæt] ['meni] [huː] [hæv; həv] [riːtʃt] [æn; ən] [ʌn'kɒmən] [deɪt] [ɒv; əv][laɪf] ,

It	is	well	known	,	that	many	who	have	reached	an	uncommon	date	of	life	,
它	是	出色地	已知	,	那	许多	WHO	有	达到	一个	罕见	日期	的	生活	,

[hæv; həv] ['perɪʃt]

have	perished
有	遇难

众所周知，许多达到非凡寿命的人都已离世。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	21	]
[	页	-	]

[第21页]

[æt; ət][lɑːst][baɪ][ə; eɪ] [ræʃ] [ˌɔːltə'reɪʃ(ə)n][ɪn][ðeə(r)] [fuːd] :

at	last	by	a	rash	alteration	in	their	food	:
在	最后的	经过	一个	皮疹	改造	在	他们的	食物	:

最终是由于饮食的突然改变：

[ænd; ənd] - [tɪz]['sɜːt(ə)n][ðə; ði][eə(r)][ɪz] [skeəs] [ɒv; əv] [les] ['kɒnsɪkwəns] .

and	'	tis	certain	the	air	is	scarce	of	less	consequence	.
和	-	的	肯定	这	空气	是	稀少	的	较少的	结果	.

空气稀缺显然也无关紧要。

[hiː; hi] [huː] [wʊd] [ɪk'stend][ðə; ði]['pɪəriəd] ,

He	who	would	extend	the	period	,
他	WHO	会	延长	这	时期	,

他会延长这段时间，

[ænd; ənd] [ɛn'kriːs] [ðə; ði] ['helθi] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [deɪz] [baɪ][ə; eɪ] ['kʌntri] [eə(r)] ,

and	encrease	the	healthy	condition	of	his	days	by	a	country	air	,
和	增加	这	健康	状况	的	他的	天	经过	一个	国家	空气	,

并让他通过呼吸乡村空气来改善晚年的健康状况。

[ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] [æt; ət][æn; ən] ['ɜːlɪə(r)] [taɪm] : [wen] [hɪz; ɪz][ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n][kæn; kən]['betə(r)][beə(r)][ðə; ði]

should	begin	at	an	earlier	time	:	when	his	constitution	can	better	bear	the
应该	开始	在	一个	早些时候	时间	:	什么时候	他的	宪法	能	更好的	熊	这

[ˌɔːltə'reɪʃ(ə)n] .

alteration	.
改造	.

应该更早开始：当他的身体状况能够更好地承受这种改变时。

[ɪn] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [tʃɔɪs] [ɒv; əv][eə(r)] ,

In	regard	to	a	choice	of	air	,
在	看待	到	一个	选择	的	空气	,

关于空气的选择，

[ðə; ði]['riːz(ə)n][wiː; wi][dɪ'kleə(r)] [ə'genst] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [tuː] [bliːk] [ɪz][pleɪn] ;

the	reason	we	declare	against	that	which	is	too	bleak	is	plain	;
这	原因	我们	宣布	反对	那	哪个	是	也	苍凉	是	清楚的	;

我们反对过于悲观的事物，原因显而易见；

[fɔː(r); fə(r)] [bliːk] [ænd; ənd][kəʊld][ɑː(r); ə(r)]['ɔːlweɪz] [faʊnd] [tə'geðə(r)] .

for	bleak	and	cold	are	always	found	together	.
为了	苍凉	和	寒冷的	是	总是	成立	一起	.

因为凄凉和寒冷总是形影不离。

[kəʊld][eə(r)] [tʃɪlz] [ðə; ðɪ] [blʌd] ; [ænd; ənd][ɪn][əʊld][men] [wiː; wɪ] [wɒnt] ['rɑːðə(r)][tuː; tə] [wɔːm] [ˌaɪ 'tiː] .

Cold	air	chills	the	blood	;	and	in	old	men	we	want	rather	to	warm	it	.
寒冷的	空气	寒意	这	血	;	和	在	老的	男人	我们	想	相当	到	温暖的	它	.

寒冷的空气会使血液冰冷；而对于老年人，我们更希望他们的血液能够温暖起来。

[ðɪs] [ʃɑːp] [eə(r)][ɪz]['nætʃ(ə)rəl][æt; ət][ðə; ðɪ][tɒps][ɒv; əv] [hɪlz] :

This	sharp	air	is	natural	at	the	tops	of	hills	:
这	锋利的	空气	是	自然的	在	这	最高额	的	丘陵	:

山顶空气清新凛冽是自然现象：

[ænd; ənd] [sʌtʃ] [ˌsɪtʃʊ'eɪʃnz] [ɔːl][əʊld][men] [ʃʊd; ʃəd] [ə'vɔɪd] .

and	such	situations	all	old	men	should	avoid	.
和	这样的	情况	全部	老的	男人	应该	避免	.

所有老年人都应该避免这种情况。

[ɒn] [ðə; ðɪ] ['kɒntrəri] , [ðə; ðɪ]['maɪldɪst][eə(r)][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['kʌntri] [ɪz] [ðæt] [ɒv; əv] ['væliz] ;

On	the	contrary	,	the	mildest	air	of	the	country	is	that	of	vallies	;
在	这	相反	,	这	最温和	空气	的	这	国家	是	那	的	山谷	;

相反，全国最温和的空气来自山谷；

['ʃeltəd] [baɪ]['raɪzɪŋ] [graʊndz] : [bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][dæmp] ;

sheltered	by	rising	grounds	:	but	this	is	usually	damp	;
避难所	经过	上升	理由	:	但	这	是	通常	潮湿	;

地势较高，受到遮蔽；但这种地方通常比较潮湿；

[ænd; ənd][mɔː(r)] ['mɪstʃɪf] [meɪ] ['ðeəfɔː(r)] [ə'raɪz][frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː][ðæn; ðən] [gʊd] .

and	more	mischief	may	therefore	arise	from	it	than	good	.
和	更多的	恶作剧	可能	所以	出现	从	它	比	好的	.

因此，它可能带来的危害大于益处。

[ðə; ðɪ] [tʃɔɪs] [rests] ['səʊlli] [ðen] [ə'pɒn][ə; eɪ]['dʒent(ə)l] [ə'sent] :

The	choice	rests	solely	then	upon	a	gentle	ascent	:
这	选择	休息	仅	然后	之上	一个	温和的	上升	:

因此，选择就完全取决于缓慢的上升：

[ðə; ðɪ][best] [pleɪs] [ɒv; əv][ɔːl][ɪz] [tə'wɔːd] [ðə; ðɪ] ['bɒtəm] [ɒv; əv][ə; eɪ] [piːs] [ɒv; əv] [graʊnd] ,

the	best	place	of	all	is	toward	the	bottom	of	a	piece	of	ground	,
这	最好的	地方	的	全部	是	朝向	这	底部	的	一个	片	的	地面	,

最好的地方是地势较低的地方。

[wɪtʃ] [dʌz] [nɒt][ɪn] ['eni] [pɑːt] [raɪz][tuː; tə][ə; eɪ] ['veri] [greɪt] [haɪt] :

which	does	not	in	any	part	rise	to	a	very	great	height	:
哪个	做	不是	在	任何	部分	上升	到	一个	非常	伟大的	高度	:

它的任何部分都不会上升到很高的高度：

[ænd; ənd] [ɪf] [ðeə(r)][biː; bi][ə; eɪ] ['rʌnɪŋ] ['wɔːtə(r)][æt; ət][ðə; ðɪ] [ləʊɪst] [pɑːt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ][fɑː(r)] ['pɜːfɪkt]

and	if	there	be	a	running	water	at	the	lowest	part	,	it	is	so	far	perfect
和	如果	那里	是	一个	跑步	水	在	这	最低	部分	,	它	是	所以	远的	完美的

.

:

.

如果最低处有流水，那就完美了。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	22	]
[	页	-	]

[mɔ:(r)][ðæn; ðən] [ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [kən'sʌltɪd] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['kʌntri] ['rezɪdəns] [ɒv; əv][ðə; ði][eɪdʒd]

More	than	this	should	be	consulted	for	the	country	residence	of	the	aged
更多的	比	这	应该	是	咨询	为了	这	国家	住宅	的	这	老年人

[mæn] ,

man	,
男人	,

此外，还应咨询该老人在乡下的住所。

[ɔ:(r)][ɒv; əv] ['eni] [hu:] [wʊd] [lɪv; laɪv][tu:; tə][bi:; bi][eɪdʒd] .

or	of	any	who	would	live	to	be	aged	.
或者	的	任何	WHO	会	居住	到	是	老年人	.

或者任何能够活到老年的人。

[ðə; ði][sɔɪl][ɪz][ɒv; əv][vɑ:st] ['kɒnsɪkwəns] ; [ænd; ənd][səʊ][ɪz][ðə; ði][ɪk'spəʊʒə(r)] .

The	soil	is	of	vast	consequence	;	and	so	is	the	exposure	.
这	土壤	是	的	广阔的	结果	;	和	所以	是	这	接触	.

土壤至关重要；光照条件也同样重要。

[ə; eɪ] ['kleɪi] ['bɒtəm] [mʌst; məst][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] ; [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:lweɪz][kəʊld] ;

A	clayey	bottom	must	be	avoided	;	because	it	is	always	cold	;
一个	粘土	底部	必须	是	避免	;	因为	它	是	总是	寒冷的	;

应避免选择黏土质河床，因为那里总是很冷。

[ænd; ənd][ðə; ði][eə(r)][ə'baʊt][ˌaɪ 'ti:] ['kɒnsɪkwəntli] [rɔ:] , [ænd; ənd][dæmp] .

and	the	air	about	it	consequently	raw	,	and	damp	.
和	这	空气	关于	它	最后	生的	,	和	潮湿	.

因此，周围的空气潮湿而污浊。

[reɪnz] ['kænɒt] [get] [θru:] - [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [lɒdʒ] [tɪl] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [ɪ'væpəreɪtɪd] ; ['tʃɪlɪŋ]

Rains	cannot	get	thro	'	it	,	and	they	lodge	till	they	are	evaporated	;	chilling
雨	不能	得到	喉咙	-	它	,	和	他们	小屋	直到	他们	是	蒸发	;	令人不寒而栗

[ðə; ði] [graʊnd] ,

the	ground	,
这	地面	,

雨水无法渗入，只能滞留直至蒸发，使地面寒冷。

[ænd; ənd] ['ləʊdɪŋ] [ðə; ði][eə(r)] [wɪð] [ðeə(r)]['feɪt(ə)l]['mɔɪstʃə(r)] .

and	loading	the	air	with	their	fatal	moisture	.
和	加载中	这	空气	和	他们的	致命的	水分	.

并将致命的水分释放到空气中。

[ə; eɪ] [kli:n] ['græv(ə)l][ɪz][ðə; ði][best] [sɔɪl][ɒv; əv][ɔ:l] .

A	clean	gravel	is	the	best	soil	of	all	.
一个	干净的	碎石	是	这	最好的	土壤	的	全部	.

干净的砾石是最好的土壤。

[ðə; ði][eə(r)]['əʊvə(r)] [ðɪs] [ɪz]['ɔ:lweɪz] [wɔ:m] , [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəli][draɪ] ; [fɔ:(r); fə(r)][reɪn] [səuk] [θru:]

The	air	over	this	is	always	warm	,	and	naturally	dry	;	for	rain	soaks	through
这	空气	超过	这	是	总是	温暖的	,	和	自然	干燥	;	为了	雨	浸泡	通过

[ˌaɪ 'ti:] .

it	.
它	.

这片区域的空气总是温暖干燥的，因为雨水会渗入其中。

[ðə; ði] [nɔ:θ] [ænd; ənd] [nɔ:θ] - [i:st] [wɪndz; waɪndz][ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] [wɜ:st] [fɔ:(r); fə(r)][əʊld][men] :

The	north	and	north	-	east	winds	are	the	worst	for	old	men	:
这	北	和	北	-	东方	风	是	这	最差	为了	老的	男人	:

北风和东北风对老年人来说最难受：

['ðeəfɔ:(r)] [let][ðem; ðəm] ['ʃeltə(r)] [ðəm'selvz] [frɒm; frəm] [ði:z] [baɪ][ə; eɪ]['prɒpə(r)] [tʃɔɪs] [ɒv; əv]

therefore	**let**	**them**	**shelter**	**themselves**	**from**	**these**	**by**	**a**	**proper**	**choice**	**of**
所以	让	他们	庇护所	他们自己	从	这些	经过	一个	恰当的	选择	的

[ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] .

situation	**.**
情况	.

因此，让他们通过选择合适的环境来保护自己免受这些影响。

[let] [ðə; ði] [dɪ'sent] [ɒv; əv][ðə; ði] [graʊnd] [feɪs] [ðə; ði] [saʊθ] - [west] ;

Let	**the**	**descent**	**of**	**the**	**ground**	**face**	**the**	**south**	**-**	**west**	**;**
让	这	下降	的	这	地面	脸	这	南	-	西方	;

地面的下降方向应朝向西南;

[ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][raɪz][bɪ'haɪnd] [wɪl] [ki:p] [ɒf] [ðə; ði] [bli:k] [ænd; ənd] [ʃɑ:p] [eə(r)]

and	**then**	**the**	**natural**	**rise**	**behind**	**will**	**keep**	**off**	**the**	**bleak**	**and**	**sharp**	**air**
和	然后	这	自然的	上升	在后面	将要	保持	离开	这	苍凉	和	锋利的	空气

[frɒm; frəm][ðə; ði] ['ɒpəzɪt] ['kwɔ:təz] .

from	**the**	**opposite**	**quarters**	**.**
从	这	对面的	四分之一	.

然后，后面的自然隆起可以阻挡来自对面方向的凛冽凛冽的空气。

[ðɪs] [meɪ] [bi:; bi] [ə'sɪstɪd] ['ɔ:lsəʊ][baɪ] [plæn'teʃən] [ɒv; əv] [tri:z] :

This	**may**	**be**	**assisted**	**also**	**by**	**plantations**	**of**	**trees**	**:**
这	可能	是	协助	还	经过	种植园	的	树木	:

植树造林也可以对此有所帮助:

[ænd; ənd] [ðʌs] [ðə; ði] [tru:] [si:t] [ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd] ['pleʒə(r)] [meɪ] [bi:; bi] [ɪ'stæblɪʃt] ;

and	**thus**	**the**	**true**	**seat**	**of**	**health**	**and**	**pleasure**	**may**	**be**	**established**	**;**
和	因此	这	真的	座位	的	健康	和	乐趣	可能	是	已确立的	;

由此便可确定健康和快乐的真正所在;

[səʊ][fɑ:(r)][æz; əz] [ði:z] [greɪt] [pɔɪnts] [kən'sɜ:n] [ðem; ðəm] .

so	**far**	**as**	**these**	**great**	**points**	**concern**	**them**	**.**
所以	远的	作为	这些	伟大的	积分	忧虑	他们	.

就这些重要的观点而言，它们与他们息息相关。

[hi:; hi][ɪz] ['hæpi] [hu:] [hæz; həz] [meɪd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃɔɪs] [ɪn][taɪm] :

He	**is**	**happy**	**who**	**has**	**made**	**such**	**a**	**choice**	**in**	**time**	**:**
他	是	快乐的	WHO	有	制成	这样的	一个	选择	在	时间	:

及时做出这个选择的人是幸福的:

[ænd; ənd] [hi:z] [stɪl] ['hæpɪə] [hu:] [faindz][hɪm'self] [naʊ] [ɪn] [gʊd] [taɪm][tu:; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:] .

and	**he's**	**still**	**happier**	**who**	**finds**	**himself**	**now**	**in**	**good**	**time**	**to**	**make**	**it**	**.**
和	他是	仍然	更快乐	WHO	发现	他自己	现在	在	好的	时间	到	制作	它	.

而现在，他发现自己有充足的时间去实现目标，这让他更加高兴。

[ðə; ði]['leɪtə(r)] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['rezɪdəns] [ɪz] ['tʃəʊzn] , [ðə; ði][mɔ:(r)]

The	**later**	**such**	**a**	**residence**	**is**	**chosen**	**,**	**the**	**more**
这	之后	这样的	一个	住宅	是	选定	,	这	更多的

选择这类住所的时间越晚，就越容易出现问题。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**23**	**]**
[	页	-	]

[第23页]

['keəfəli] [ænd; ənd]['grædʒuəli][mʌst; məst][ðə; ði]['əʊnə(r)] [ə'kʌstəm] [hɪm'self][tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] : [fɜ:st][ɪn]

carefully	**and**	**gradually**	**must**	**the**	**owner**	**accustom**	**himself**	**to**	**it**	**:**	**first**	**in**
小心	和	逐步地	必须	这	所有者	习惯	他自己	到	它	:	第一的	在

['sʌmə(r)] ;

summer	**;**
夏天	;

主人必须小心谨慎地、循序渐进地适应它：首先在夏天;

[ænd; ənd][baɪ] [dɪ'griːz] ; [ænd; ənd][æt; ət][taɪmz] , [æt; ət]['ʌðə(r)][pɪərɪədz][ɒv; əv][ðə; ði][jɪə(r)] .

and	by	degrees	;	and	at	times	,	at	other	periods	of	the	year	.
和	经过	学位	;	和	在	时代	,	在	其他	时期	的	这	年	.

并且逐渐地；有时，在一年中的其他时期。

[æn; ən][eə(r)] [ðʌs] ['tʃəʊzn] , [wɪl] [ðen] [ə'sɪst] [ɪn][ɔːl][ðə; ði] [greɪt] ['ɑːtɪk(ə)lz][ɒv; əv] [helθ] [wɪtʃ] [eɪdʒ]

An	air	thus	chosen	,	will	then	assist	in	all	the	great	articles	of	health	which	age
一个	空气	因此	选定	,	将要	然后	协助	在	全部	这	伟大的	文章	的	健康	哪个	年龄

['wɒnts] ;

wants	;
想要	;

这样选择的空气，将有助于老年人获得所有重要的健康益处；

['æpɪtaɪt] , [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [friː] [ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] .

appetite	,	digestion	,	and	a	free	circulation	.
食欲	,	消化	,	和	一个	自由的	循环	.

食欲、消化和血液循环畅通。

['eksəsaɪz] [wɪl] [biː; bi] ['iːzi] ; [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi]['ɔːlweɪz] ['plez(ə)nt] [ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ][spɒt] :

Exercise	will	be	easy	;	and	it	will	be	always	pleasant	in	such	a	spot	:
锻炼	将要	是	简单的	;	和	它	将要	是	总是	令人愉快的	在	这样的	一个	点	:

在这样的地方锻炼会很轻松，而且总是令人愉悦：

[bʌt; bət][let] [ðɪs] ['ɔːlsəʊ][biː; bi]['ʌndə(r)][ðə; ði][ˌregjuˈleɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [gʊd] [sens] .

but	let	this	also	be	under	the	regulation	of	good	sense	.
但	让	这	还	是	在下面	这	规定	的	好的	感觉	.

但这也应该遵循常理。

['nʌθɪŋ] [ɪz]['betə(r)][ðæn; ðən] ['wɔːkɪŋ] ; [bʌt; bət][let][nɒt][ðə; ði][əʊld][mæn][duː; də][hɪm'self][mɔː(r)] [hɜːt]

Nothing	is	better	than	walking	;	but	let	not	the	old	man	do	himself	more	hurt
没有什么	是	更好的	比	步行	;	但	让	不是	这	老的	男人	做	他自己	更多的	伤害

,

,

,

步行是最好的选择；但不要让老人再加重自己的伤势。

[baɪ][ə; eɪ] [ræʃ] [ænd; ənd] ['keələs] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [ðɪs] [pɔɪnt] , [ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][duː; də][hɪm]

by	a	rash	and	careless	indulgence	in	this	point	,	than	it	can	do	him
经过	一个	皮疹	和	粗心	放纵	在	这	观点	,	比	它	能	做	他

['sɜːvɪs] .

service	.
服务	.

在这一点上鲁莽轻率的放纵，对他来说反而可能弊大于利。

[let] [hɪm]['nevə(r)][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði][eə(r)][bʌt; bət] [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn][ə; eɪ] [kən'dɪʃn] [tuː; tə][duː; də][hɪm] [gʊd]

Let	him	never	enjoy	the	air	but	when	it	is	in	a	condition	to	do	him	good
让	他	绝不	享受	这	空气	但	什么时候	它	是	在	一个	状况	到	做	他	好的

;

;

;

让他只在空气质量对他有益的时候才享受空气；

[nɔː(r)]['ventʃə(r)][ə'pɒn][ðə; ði] [graʊnd] [bʌt; bət] [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][fɪt][fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [fiːt] .

nor	venture	upon	the	ground	but	when	it	is	fit	for	his	feet	.
也不	风险投资	之上	这	地面	但	什么时候	它	是	合身	为了	他的	脚	.

只有当地面适合他行走时，他才会下地行走。

[nəʊ] ['kʌntri] [haʊs] [ɪz] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['gɑːd(ə)n] ;

No	country	house	is	without	a	garden	;
不	国家	房子	是	没有	一个	花园	;

没有哪座乡村别墅没有花园；

[ænd; ənd][ðə; ði][best] [pɑːt][ɒv; əv] [ðɪs] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] [smuːð] ['grævə(ə)l][wɔːk] .

and	the	best	part	of	this	will	be	a	good	smooth	gravel	walk	.
和	这	最好的	部分	的	这	将要	是	一个	好的	光滑的	碎石	走	.

其中最棒的部分是可以在平坦的碎石路上散步。

[let] [ðɪs] [biː; bi]['əʊpən][tuː; tə][ðə; ði] [saʊθ] - [west] , [ænd; ənd] [wel] [dɪ'fendɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði]

Let	this	be	open	to	the	south	-	west	,	and	well	defended	from	the
让	这	是	打开	到	这	南	-	西方	,	和	出色地	辩护	从	这

['deɪndʒərəs] ['kwɔːtəz] .

dangerous	quarters	.
危险的	四分之一	.

让此处向西南方向敞开，并严防来自危险区域。

[let] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][leɪd] ['tɒlərəbli] [raʊnd] , [ðæt] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] [meɪ] [nɒt] [lɒdʒ] ;

Let	it	be	laid	tolerably	round	,	that	the	water	may	not	lodge	;
让	它	是	铺设	勉强可以接受	圆形的	,	那	这	水	可能	不是	小屋	;

让它大致呈圆形，以免积水；

[ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [kept] [wel] [rəʊld] , [hɑːd] , [ænd; ənd]['iːv(ə)n] .

and	let	it	be	kept	well	rolled	,	hard	,	and	even	.
和	让	它	是	保留	出色地	滚动	,	难的	,	和	甚至	.

并保持其卷曲良好、坚硬且均匀。

[ɪn] ['veri] ['feɪvərəb(ə)l] ['weðə(r)] [hiː; hi] [meɪ] [wɔːk] [ɪn] ['pɑːθweiz] [ɪn][ðə; ði] ['fiːldz] :

In	very	favourable	weather	he	may	walk	in	pathways	in	the	fields	:
在	非常	有利	天气	他	可能	走	在	路径	在	这	字段	:

天气晴朗时，他可能会沿着田野间的小路散步：

[bʌt; bət][ɪn] [sʌtʃ] [æz; əz][ɪz][nɒt][səʊ][feə(r)] , [ðɪs] ['gɑːd(ə)n] - [wɔːk] [wɪl] [biː; bi] ['haɪli] ['juːsf(ə)l] :

but	in	such	as	is	not	so	fair	,	this	garden	-	walk	will	be	highly	useful	:
但	在	这样的	作为	是	不是	所以	公平的	,	这	花园	-	走	将要	是	高度	有用	:

但在这种不太公平的情况下，这次花园漫步将非常有用：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	24	]
[	页	-	]

[第24页]

[bʌt; bət][let][hɪm]['nevə(r)] [kʌm] [ə'pɒn][ˌaɪ 'tiː] [tɪl] [ðə; ði] [djuː] [ɪz] [ɒf] [ðə; ði] [grɑːs] ;

but	let	him	never	come	upon	it	till	the	dew	is	off	the	grass	;
但	让	他	绝不	来	之上	它	直到	这	露	是	离开	这	草	;

但一定要等到草地上的露水散去，他才能去那里。

[ænd; ənd][let][ðə; ði] ['setɪŋ] [sʌn][biː; bi][ðə; ði][lɑːst]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][hiː; hi] [siːz] [ðeə(r)] : ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði]

and	let	the	setting	sun	be	the	last	object	he	sees	there	:	even	in	the
和	让	这	环境	太阳	是	这	最后的	目的	他	看到	那里	:	甚至	在	这

[best] ['weðə(r)] .

best	weather	.
最好的	天气	.

即使在最好的天气里，也要让落日成为他在那里看到的最后一个景象。

[ðə; ði][eə(r)][ɒv; əv] ['ɜːli] ['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd][ɒv; əv] [leɪt] ['iːvnɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][bəuθ][kəʊld][ænd; ənd]

The	air	of	early	morning	and	of	late	evening	are	both	cold	and
这	空气	的	早期的	早晨	和	的	晚的	晚上	是	两个都	寒冷的	和

[ˌʌn'həʊlsəm] ;

unwholesome	;
不健康的	;

清晨和傍晚的空气都寒冷而不宜人；

[bʌt; bət][sʌm; səm] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɔ:məʊst] [pɑ:t][ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] , [pɑ:st] ['kɒnstəntli] [ɒn] [sʌtʃ]
but **some** **hours** **of** **the** **foremost** **part** **of** **the** **day** **,** **passed** **constantly** **on** **such**
但 一些 小时 的 这 首先 部分 的 这 天 , 通过了 不断地 在 这样的
[ə; eɪ] [wɔ:k] ,
a **walk** **,**
一个 走 ,

但一天中的大部分时间，却不断地在这样的散步中度过。

[wɪl] [ˌeɪ di: 'di:] ['meni] [j'iəz] [tu:; tə][laɪf] ; [ænd; ənd] [wɒt] [ɪz] [mʌtʃ] ['betə(r)] , [wɪl] [gɪv] [helθ] [wɪð]
will **add** **many** **years** **to** **life** **;** **and** **what** **is** **much** **better** **,** **will** **give** **health** **with**
将要 添加 许多 年 到 生活 ; 和 什么 是 很多 更好的 , 将要 给 健康 和
[ðem; ðəm] .
them **.**
他们 .

它将延长寿命；更重要的是，它还能带来健康。

[tʃæp] .
CHAP **.**
章节 .

章

['sɪksθ] .
VI **.**
六年级 .

六、

[ɒv; əv]['eksəsaɪz][fɔ:(r); fə(r)][əʊld][men] .
Of **exercise** **for** **old** **men** **.**
的 锻炼 为了 老的 男人 .

老年人运动。

[eə(r)][hæz; həz][led][ju: 'es][tu:; tə]['menʃ(ə)n] [ɔ:l'redi] [ðə; ði][fɜ:st][ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz] , [wɪtʃ] [ɪz] ['wɔ:kɪŋ] ;
Air **has** **led** **us** **to** **mention** **already** **the** **first** **of** **exercises** **,** **which** **is** **walking** **;**
空气 有 引领 我们 到 提到 已经 这 第一的 的 练习 , 哪个 是 步行 ;

空气质量促使我们首先提到了第一种锻炼方式，那就是步行；

[ænd; ənd][fɔ:(r); fə(r)] [ðəʊz] [hu:] [hæv; həv] [streŋθ] [tu:; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ðəm'selvz] [ɪn] [ðɪs] , [ðeə(r)][ɪz]
and **for** **those** **who** **have** **strength** **to** **indulge** **themselves** **in** **this** **,** **there** **is**
和 为了 那些 WHO 有 力量 到 放纵 他们自己 在 这 , 那里 是
[nʌn] ['betə(r)] :
none **better** **:**
没有任何 更好的 :

而对于那些有能力沉浸其中的人来说，没有比这更好的了：

[bʌt; bət]['fi:b(ə)l] [lɪmz] , [ænd; ənd] ['veəriəs] ['æksɪdənts] ,
but **feeble** **limbs** **,** **and** **various** **accidents** **,**
但 微弱 四肢 , 和 各种各样的 事故 ,

但四肢虚弱，以及各种意外事故，

['ɒf(ə)n][dɪ'naɪ][ɪts][ju:z][tu:; tə] [ðəʊz] [hu:] [məʊst][ɒv; əv][ɔ:l] [wɒnt] ['məʊʃn] .
often **deny** **its** **use** **to** **those** **who** **most** **of** **all** **want** **motion** **.**
经常 否定 它是 使用 到 那些 WHO 最多 的 全部 想 运动 .

常常剥夺那些最渴望运动的人使用它的权利。

[ɪn] [ðɪs] [keɪs] , ['raɪdɪŋ][ɒn] ['hɔ:sbæk] [ɪz][ðə; ði][nekst][ɪn] ['eksələns] :
In **this** **case** **,** **riding** **on** **horseback** **is** **the** **next** **in** **excellence** **:**
在 这 案件 , 骑术 在 马背 是 这 下一个 在 卓越 :

在这种情况下，骑马是仅次于其他任何高雅行为的选择：

[ænd; ənd][ðə; ði] [fitist] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [mʌst; məst][bi:; bi] ['tʃəʊzn] [fɔ:(r); fə(r)] [ðæt] ,
and **the** **fittest** **hours** **of** **the** **day** **must** **be** **chosen** **for** **that** **,**
和 这 最强 小时 的 这 天 必须 是 选定 为了 那 ,

因此必须选择一天中最合适的时间进行这项活动。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænə(r)][æz; əz][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['ʌðə(r)] .

in	the	same	manner	as	for	the	other	.
在	这	相同的	方式	作为	为了	这	其他	.

与其他人的处理方式相同。

[ɪn][sɪ'vɪə(r)] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] ['nesəsəri] [tu:; tə][raɪd]['ʌndə(r)] ['ʃeltə(r)] ;

In	severe	weather	it	will	be	necessary	to	ride	under	shelter	;
在	严重	天气	它	将要	是	必要的	到	骑	在下面	庇护所	;

恶劣天气下，必须到遮蔽处骑行；

[ænd; ənd][æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] [tu:; tə][ə'vɔɪd][dæmp][ɔ:(r)] [bli:k] ['pleɪsɪz] .

and	at	all	times	to	avoid	damp	or	bleak	places	.
和	在	全部	时代	到	避免	潮湿	或者	苍凉	地方	.

务必避免潮湿或阴暗的地方。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	25	]
[	页	-	]

[第25页]

['meni] [daɪ'vɜ:rʒən] [ə'fɔ:d] ['ɔ:lsəʊ] ['eksələnt] ['eksəsaɪz] : ['bəʊlɪŋ] [ɪz][wʌn] : [bʌt; bət][ðə; ði] [seɪm] [keə(r)]

Many	diversions	afford	also	excellent	exercise	:	bowling	is	one	:	but	the	same	care
许多	转移	买得起	还	出色的	锻炼	:	保龄球	是	一	:	但	这	相同的	关心

[mʌst; məst][bi:; bi]['teɪkən] ,

must	be	taken	,
必须	是	已采取	,

许多娱乐活动也能提供很好的锻炼：保龄球就是其中之一：但同样需要注意安全。

[ðæt] [ðɪs] [bi:; bi] [dʌn] [æt; ət][ə; eɪ]['prɒpə(r)][taɪm] .

that	this	be	done	at	a	proper	time	.
那	这	是	完毕	在	一个	恰当的	时间	.

这件事应该在合适的时机进行。

[ə; eɪ] ['tʃæriət] [meɪ] [sə'plaɪ] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv][ə; eɪ] [hɔ:s] , [tu:; tə] [sʌtʃ] [æz; əz][ɑ:(r); ə(r)][mɔ:(r)]['fi:b(ə)l] ;

A	chariot	may	supply	the	place	of	a	horse	,	to	such	as	are	more	feeble	;
一个	战车	可能	供应	这	地方	的	一个	马	,	到	这样的	作为	是	更多的	微弱	;

对于体弱者来说，战车可以代替马匹；

[ænd; ənd][fɔ:(r); fə(r)] [ðəʊz] [hu:] [ɑ:(r); ə(r)][səʊ] [wi:k] [æz; əz][tu:; tə][faɪnd]['i:v(ə)n] [ðɪs] [tu:] [mʌtʃ] ,

and	for	those	who	are	so	weak	as	to	find	even	this	too	much	,
和	为了	那些	WHO	是	所以	虚弱的	作为	到	寻找	甚至	这	也	很多	,

而对于那些软弱到连这都觉得难以承受的人来说，

[ðeə(r)] [wɪl] [ə'raɪz][ə; eɪ] [greɪt] [di:l] [ɒv; əv] [gʊd] [frɒm; frəm] ['bi:ɪŋ] ['drɪvn] [ə'lɒŋ] [ɪn] [ðəʊz] [tʃeəz]

there	will	arise	a	great	deal	of	good	from	being	driven	along	in	those	chairs
那里	将要	出现	一个	伟大的	交易	的	好的	从	存在	驱动	沿着	在	那些	椅子

[wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)] [meɪd] [tu:; tə] [rʌn] [ə'pɒn]['græv(ə)l] [wɔ:ks] .

which	are	made	to	run	upon	gravel	walks	.
哪个	是	制成	到	跑步	之上	碎石	散步	.

乘坐专为在碎石路上行驶而设计的轮椅，将会带来很多好处。

[tu:; tə] [sʌtʃ] [æz; əz][ɑ:(r); ə(r)][fɒnd][ɒv; əv] ['gɑ:dnɪŋ] , ['nʌθɪŋ] [ə'fɔ:dz] [səʊ] ['hæpi] , [ɔ:(r)][səʊ]

To	such	as	are	fond	of	gardening	,	nothing	affords	so	happy	,	or	so
到	这样的	作为	是	喜爱	的	园艺	,	没有什么	提供	所以	快乐的	,	或者	所以

['kɒnstənt] ['eksəsaɪz] .

constant	exercise	.
持续的	锻炼	.

对于喜欢园艺的人来说，没有什么比园艺更能带来快乐和持续的锻炼了。

[wi:; wi][du:; də][nɒt] [mi:n] [ðæt] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][dɪg] , [ɔ:(r)] [wi:d] [ðə; ði] [graʊnd] :

We	do	not	mean	that	they	should	dig	,	or	weed	the	ground	:
我们	做	不是	意思是	那	他们	应该	挖	,	或者	杂草	这	地面	:

我们的意思并不是说他们应该挖土或除草：

[bʌt; bət][tuː; tə][juːz] [sʌtʃ] [ɪm'plɔɪmənt] [æz; əz][wɪl] [gɪv] ['eksəsaɪz] [wɪ'ðaʊt] ['leɪbə(r)] ;

but	to	use	such	employment	as	will	give	exercise	without	labour	;
但	到	使用	这样的	就业	作为	将要	给	锻炼	没有	劳动	;

但要从事无需劳动就能锻炼身体的工作；

[ænd; ənd] [sʌtʃ] [æz; əz][nəʊ][hænd] [wɪl] [səʊ] [wel] [pə'fɔːm] [æz; əz] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɑːstə(r)] .

and	such	as	no	hand	will	so	well	perform	as	that	of	the	master	.
和	这样的	作为	不	手	将要	所以	出色地	履行	作为	那	的	这	掌握	.

任何手都无法像大师的手那样将其完美演绎。

[sʌtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['trɪmɪŋ] [ɒv; əv] [ʃrʌbz] , [ænd; ənd] ['flaʊərɪŋ] [plɑːnts] ; [ðə; ði] ['mænɪdʒmənt]

Such	are	the	trimming	of	shrubs	,	and	flowering	plants	;	the	management
这样的	是	这	修剪	的	灌木	,	和	开花	植物	;	这	管理

[ɒv; əv] [ɪ'spæliə(r)] ,

of	espaliers	,
的	棚架	,

例如修剪灌木和开花植物；以及管理棚架植物。

[ðə; ði][rɪ'muːv(ə)l][ɒv; əv] ['siːdlɪŋ] ['flaʊə(r)] - [ruːts] ; [ðə; ði] ['θɪnɪŋ] [ɒv; əv] [fruːt] [ə'pɒn][ðə; ði] [triːz] ;

the	removal	of	seedling	flower	-	roots	;	the	thinning	of	fruit	upon	the	trees	;
这	移动	的	幼苗	花	-	根	;	这	稀疏	的	水果	之上	这	树木	;

去除幼苗花根；疏果；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ænd; ənd] [əʊvə'lʊkɪŋ] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['sevrəl] [wɜːks] .

and	the	following	and	overlooking	the	other	several	works	.
和	这	下列的	和	俯瞰	这	其他	一些	作品	.

以及以下作品，并忽略了其他几部作品。

[hɪə(r)] [wɪl] [æt; ət] [liːst] [biː; bi][mɔː(r)] , [ænd; ənd]['brɪskə(r)] ['wɔːkɪŋ] [ðæn; ðən] [wʊd] [biː; bi] ['ʌðəwaɪz] ;

Here	will	at	least	be	more	,	and	brisker	walking	than	would	be	otherwise	;
这里	将要	在	至少	是	更多的	,	和	更轻快	步行	比	会	是	否则	;

这里至少会比其他地方走得更多、更快；

[ænd; ənd][ɪn] ['meni] [θɪŋz] [ðə; ði]['lɪt(ə)l][juːz] [ðæt] [ɪz] [meɪd] [ɒv; əv][ðə; ði][hændz] [wɪl] [kəm'pliːt] [ðæt]

and	in	many	things	the	little	use	that	is	made	of	the	hands	will	complete	that
和	在	许多	事物	这	小的	使用	那	是	制成	的	这	双手	将要	完全的	那

['eksəsaɪz] ,

exercise	,
锻炼	,

在许多情况下，只需少量使用双手就能完成这项练习。

[baɪ] [kən'tɪnjʊɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['pɜːfɪktli] [θruː] [ðə; ði]['bɒdi] .

by	continuing	it	perfectly	through	the	body	.
经过	继续	它	完美	通过	这	身体	.

通过完美地将其贯穿整个身体。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	26	]
[	页	-	]

[第26页]

[ðə; ði]['əʊnli]['deɪndʒə(r)][ɪn] [ðɪs] ['helθi] [ænd; ənd] ['hæpi] [kɔːs] , [ɪz] , [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [tuː] [ə'lʊərɪŋ] .

The	only	danger	in	this	healthy	and	happy	course	,	is	,	that	it	is	too	alluring	.
这	仅有的	危险	在	这	健康	和	快乐的	课程	,	是	,	那	它	是	也	诱人	.

这种健康快乐的生活唯一的危险就是，它太有吸引力了。

[let] [hɪm] [huː] [dɪ'laɪts] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] [teɪk] [æn; ən][ɪn'veərɪəb(ə)l][ˌrezə'luːʃ(ə)n] ,

Let	him	who	delights	in	it	take	an	invariable	resolution	,
让	他	WHO	美味	在	它	拿	一个	不变的	解决	,

让那些乐于此道的人下定决心，

['nevə(r)][tu:; tə][let][hɪz; ɪz] ['fɒndnəs] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['gɑ:d(ə)n] ['kæri] [hɪm] [aʊt] [tu:] ['ɜ:li] ;

never	to	let	his	fondness	for	the	garden	carry	him	out	too	early	;
绝不	到	让	他的	喜爱	为了	这	花园	携带	他	出去	也	早期的	;

绝不让对花园的喜爱夺去他过早的生命;

[ɔ:(r)] [ki:p] [hɪm][ðeə(r)] [tu:] [leɪt] .

or	keep	him	there	too	late	.
或者	保持	他	那里	也	晚的	.

或者让他待在那里太晚。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[sevn] .

VII	.
七	.

七、

[ɒv; əv] [ˌsʌksi'deiniəm] [fɔ:(r); fə(r)]['eksəsaɪz] .

Of	succedaneums	for	exercise	.
的	继承者	为了	锻炼	.

为锻炼而设立的继承人。

[ðə; ði] ['benɪfɪt] [ɒv; əv]['eksəsaɪz][ɔ:l] [nəʊ] ; [bʌt; bət][ɔ:l] ['kænɒt] [ɪn'dʒɔɪ][ˌaɪ 'ti:] :

The	benefit	of	exercise	all	know	;	but	all	cannot	enjoy	it	:
这	益处	的	锻炼	全部	知道	;	但	全部	不能	享受	它	:

人人都知道运动的好处;但并非人人都能享受运动的益处:

[nɔ:(r)][kæn; kən][ˌaɪ 'ti:][bi:; bi][hæd; həd][æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] .

nor	can	it	be	had	at	all	times	.
也不	能	它	是	有	在	全部	时代	.

但它并非随时都能获得。

[ðə; ði] ['veri] ['weðə(r)] [wɪl] [sʌm; səm] [deɪz] [dɪ'naɪ][ðə; ði][ju:z][ɒv; əv] [ðəʊz] [kaɪndz][wi:; wi][hæv; həv] [nemd]

The	very	weather	will	some	days	deny	the	use	of	those	kinds	we	have	named
这	非常	天气	将要	一些	天	否定	这	使用	的	那些	种类	我们	有	命名

[tu:; tə] [sʌtʃ] [æz; əz][ɑ:(r); ə(r)][məʊst]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [teɪk] [ðem; ðəm] .

to	such	as	are	most	able	to	take	them	.
到	这样的	作为	是	最多	有能力的	到	拿	他们	.

有些时候,恶劣的天气甚至会让那些最适合使用我们列举的这类药物的人无法使用。

[ɪn] [ðɪs] [keɪs] , ['eni] ['bʌslɪŋ] [ə'baʊt] [wɪ'ðɪn] [dɔ:z] , ['weðə(r)] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] ['bɪznəs] ,

In	this	case	,	any	bustling	about	within	doors	,	whether	in	the	way	of	business	,
在	这	案件	,	任何	繁华	关于	之内	门	,	无论	在	这	方式	的	商业	,

在这种情况下,任何在室内走动的喧闹声,无论是商业活动还是其他活动,

[ɔ:(r)] [ə'mju:zmənt] , [wɪl] [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'gri:] ['ɑ:nsə(r)][ðə; ði] ['pɜ:pəs] .

or	amusement	,	will	in	some	degree	answer	the	purpose	.
或者	娱乐	,	将要	在	一些	程度	回答	这	目的	.

或者娱乐,在某种程度上也能达到目的。

[ðə; ði] [ə'dʒʌstɪŋ] [æn; ən][ˌeskrə'twɑ:(r)] ; [ɔ:(r)][ðə; ði] [nju:] [ə'reɪndʒɪŋ] [ðə; ði] ['vɒlju:mz] [ɪn][ə; eɪ] [bʊk] - [keɪs]

The	adjusting	an	escritoire	;	or	the	new	arranging	the	volumes	in	a	book	-	case
这	调整	一个	书桌	;	或者	这	新的	安排	这	卷	在	一个	书	-	案件

,

,

,

调整书桌;或重新排列书柜中的书籍。

[hæv; həv]['ɒf(ə)n] [prə'dju:st] [ðɪs] [gʊd] [ɪ'fekt] : [ænd; ənd] ['bɪliədz] ,
have **often** **produced** **this** **good** **effect** **:** **and** **billiards** **,**
有 经常 生产 这 好的 影响 : 和 台球 ,

经常能产生这种良好效果：例如台球，

[ɔ:(r)]['ʌðə(r)] [entə'teɪnmənts] [wɪtʃ] [ə'fɔ:d] [ðə; ði] [mi:nz] [ɒv; əv] ['stɜ:rɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [haʊs] , [ɔ:l]
or **other** **entertainments** **which** **afford** **the** **means** **of** **stirring** **within** **the** **house** **,** **all**
或者 其他 娱乐 哪个 买得起 这 方法 的 搅拌 之内 这 房子 , 全部
['ɑ:nsə(r)][ðə; ði] [seɪm] ['pɜ:pəs] .
answer **the** **same** **purpose** **.**
回答 这 相同的 目的 .

或者其他能在家中制造热闹气氛的娱乐活动，都达到了同样的目的。

[tu:; tə] [ðəʊz] [hu:] [ɑ:(r); ə(r)] [tu:] [wi:k] [fɔ:(r); fə(r)]['eksəsaɪz] , ['i:v(ə)n][ðə; ði]['maɪldɪst] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði]
To **those** **who** **are** **too** **weak** **for** **exercise** **,** **even** **the** **mildest** **,** **and** **in** **the**
到 那些 WHO 是 也 虚弱的 为了 锻炼 , 甚至 这 最温和 , 和 在 这
[best] ['weðə(r)] ,
best **weather** **,**
最好的 天气 ,

对于那些体弱多病、无法进行任何运动的人来说，即使是最温和的天气，

[ðə; ði] [greɪt] [rɪ'li:f] [ɪz][ə; eɪ] [fleʃ] - [brʌʃ] ; [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] [ðɪs] , [wen] [ju:st] [wɪð]
the **great** **relief** **is** **a** **flesh** **-** **brush** **;** **and** **the** **effects** **of** **this** **,** **when** **used** **with**
这 伟大的 宽慰 是 一个 肉 - 刷子 ; 和 这 效果 的 这 , 什么时候 用过的 和
[keə(r)][ænd; ənd] ['kɒnstənsi] ,
care **and** **constancy** **,**
关心 和 恒常 ,

最有效的缓解方法是使用肉刷；而这种方法，如果谨慎且坚持使用，效果会非常好。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **27** **]**
[页 -]

[第27页]

[ɑ:(r); ə(r)][mɔ:(r)][ðæn; ðən][kæn; kən][bi:; bi][ɪ'mædʒɪnd] .
are **more** **than** **can** **be** **imagined** **.**
是 更多的 比 能 是 想象 .

比我们想象的还要多。

[wi:; wi] [nəʊ] [wɒt] [wi:; wi][ɪk'spekt][frɒm; frəm]['eksəsaɪz] ; [ænd; ənd][ɪn][əʊld][men] ,
We **know** **what** **we** **expect** **from** **exercise** **;** **and** **in** **old** **men** **,**
我们 知道 什么 我们 预计 从 锻炼 ; 和 在 老的 男人 ,

我们知道锻炼能带来什么；而对于老年人来说，

[ðə; ði] ['greɪtɪst] [ɒv; əv][ɪts] [əd'væntɪdʒ] [ɪz][ðə; ði] [ə'sɪstɪŋ] [ˌsɜ:kjə'leɪʃ(ə)n] .
the **greatest** **of** **its** **advantages** **is** **the** **assisting** **circulation** **.**
这 最 的 它是 优势 是 这 协助 循环 .

它最大的优点是促进血液循环。

[ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] [dʌz] [ðɪs] ['nɪəli] [ɪn][æz; əz] [greɪt] [ə; eɪ] [dɪ'gri:] , [ɪk'septɪŋ] ['əʊnli][fɔ:(r); fə(r)]
The **flesh** **-** **brush** **does** **this** **nearly** **in** **as** **great** **a** **degree** **,** **excepting** **only** **for**
这 肉 - 刷子 做 这 几乎 在 作为 伟大的 一个 程度 , 除外 仅有的 为了
[ðə; ði] [ɪ'mi:diət] [taɪm] :
the **immediate** **time** **:**
这 即时 时间 :

肉刷几乎也能达到同样的效果，只是在瞬间有所不同：

[bʌt; bət][tuː; tə][hæv; həv][ðə; ði] [fʊl] ['benɪfɪt] , [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['regjələli] [ænd; ənd] ['friːkwəntli]

but	to	have	the	full	benefit	,	it	must	be	regularly	and	frequently
但	到	有	这	满的	益处	,	它	必须	是	经常	和	频繁地

[rɪ'piːtɪd] .

repeated	.
重复	.

但要获得全部益处，必须定期、频繁地重复。

[ə'nʌðə(r)] ['eksələnt] [ˌsʌksɪ'deɪnɪəm] [fɔː(r); fə(r)]['eksəsaɪz][ɪz] ['wɒʃɪŋ] [ðə; ði]['bɒdi] [wɪð] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] ,

Another	excellent	succedaneum	for	exercise	is	washing	the	body	with	warm	water	,
其他	出色的	继承者	为了	锻炼	是	洗涤	这	身体	和	温暖的	水	,

另一种极佳的锻炼替代方法是用温水洗澡。

[ænd; ənd] [ðen] ['rʌbɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['veri] [wel] [wɪð] [rɪ'piːtɪd] [draɪ] [klɒθs] .

and	then	rubbing	it	very	well	with	repeated	dry	cloths	.
和	然后	擦	它	非常	出色地	和	重复	干燥	布料	.

然后用干布反复擦拭。

[ðɪs] [hæz; həz] ['meni] [pɪ'kjuːliə(r)] [əd'væntɪdʒ] : [ðə; ði] [wɔːmθ] [ə'sɪsts] [ˌpɜːspə'reɪʃn] ; [ðə; ði] ['wɒʃɪŋ]

This	has	many	peculiar	advantages	:	the	warmth	assists	perspiration	;	the	washing
这	有	许多	奇特	优势	:	这	温暖	助攻	汗	;	这	洗涤

['əupənz][ðə; ði] [pɔːrz] ;

opens	the	pores	;
打开	这	毛孔	;

这有很多独特的优点：温暖的环境有助于排汗；洗涤可以打开毛孔；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['rʌbɪŋ] ['ɑːftəwədz] [ɪz] ['nɪəli] ['iːkwəl][tuː; tə][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv][ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] .

and	the	rubbing	afterwards	is	nearly	equal	to	the	effect	of	the	flesh	-	brush	.
和	这	擦	然后	是	几乎	平等的	到	这	影响	的	这	肉	-	刷子	.

之后的摩擦效果几乎与肉刷的效果相同。

[ðə; ði] [wɔːmθ] [ænd; ənd]['mɔɪstʃə(r)][dʒɔɪn]['ɔːlsəʊ][ɪn] ['sɒf(ə)nɪŋ] [ðə; ði][skɪn] , [ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]

The	warmth	and	moisture	join	also	in	softening	the	skin	,	and	rendering	it
这	温暖	和	水分	加入	还	在	软化	这	皮肤	,	和	渲染	它

['sʌp(ə)l] :

supple	:
柔软	:

温暖和湿润也有助于软化皮肤，使其柔软光滑：

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [pɔɪnt] ; [fɔː(r); fə(r)][ɔːl][ɑː(r); ə(r)][æpt][tuː; tə] [grəʊ] [hɑːd][ænd; ənd][draɪ] [wɪð]

and	this	is	a	great	point	;	for	all	are	apt	to	grow	hard	and	dry	with
和	这	是	一个	伟大的	观点	;	为了	全部	是	易于	到	生长	难的	和	干燥	和

[eɪdʒ] .

age	.
年龄	.

这一点非常重要；因为所有东西都会随着时间推移而变得坚硬干燥。

[greɪt] [keə(r)][mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][tuː; tə][ə'vɔɪd] ['teɪkɪŋ] [kəʊld]['ɑːftə(r)] [ðɪs] .

Great	care	must	be	taken	to	avoid	taking	cold	after	this	.
伟大的	关心	必须	是	已采取	到	避免	采取	寒冷的	后	这	.

此后务必注意避免着凉。

[ðə; ði] [best] [taɪm] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ðeəfɔː(r)] ['iːvnɪŋ] , [ɪn][ə; eɪ] [wɔːm] ['bedtʃeɪmbə(r)] ;

The	best	time	for	it	is	therefore	evening	,	in	a	warm	bedchamber	;
这	最好的	时间	为了	它	是	所以	晚上	,	在	一个	温暖的	卧室	;

因此，最佳时间是在晚上，在温暖的卧室里；

[ænd; ənd][ðə; ði][bed][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['redi] [ɪ'miːdiətli] ;

and	the	bed	should	be	ready	immediately	;
和	这	床	应该	是	准备好	立即地	;

床铺应该立即准备好；

[ðæt] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [meɪ] [gəʊ]['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː] [waɪl] [hiː; hi][ɪz] [jet] [hɒt] .

that	the	person	may	go	into	it	while	he	is	yet	hot	.
那	这	人	可能	去	进入	它	尽管	他	是	然而	热的	.

这个人可能在情绪还很激动的时候就进去了。

[ðə; ði][hændz][ænd; ənd] [fiːt] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ðeə(r)] [fʊl] [ʃeə(r)] [ɪn] [ðɪs] ['wɒʃɪŋ] [ænd; ənd] ['rʌbɪŋ] ;

The	hands	and	feet	should	have	their	full	share	in	this	washing	and	rubbing	;
这	双手	和	脚	应该	有	他们的	满的	分享	在	这	洗涤	和	擦	;

手和脚也应该充分参与清洗和揉搓;

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n][ɪz] ['wiːkɪst] [ðeə(r)] ; [ænd; ənd][ðə; ði] [pɔːrz]

for	the	circulation	is	weakest	there	;	and	the	pores
为了	这	循环	是	最弱	那里	;	和	这	毛孔

因为那里的血液循环最弱;而且毛孔

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	28	]
[	页	-	]

[第28页]

[məʊst]['laɪəb(ə)l][tuː; tə][biː; bi] [stɒpt] .

most	liable	to	be	stopped	.
最多	容易	到	是	停止	.

最有可能被阻止。

[ðə; ði][hɒt][bæθ.bɑːθ] ['ɑːnsəz] , [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'griː] , [ðɪs] ['pɜːpəs] ; [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi]['spəʊkən]

The	hot	bath	answers	,	in	some	degree	,	this	purpose	;	and	will	be	spoken
这	热的	洗澡	答案	,	在	一些	程度	,	这	目的	;	和	将要	是	说

[ɒv; əv][ˌhɪər'ɑːftə(r)] :

of	hereafter	:
的	此后	:

热水浴在某种程度上可以达到这个目的;这一点我们将在后文中详细讨论:

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz]['rɑːðə(r)][tuː; tə][biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] ['remədi] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [prɪ'zɜːvətɪv] ;

but	that	is	rather	to	be	used	as	a	remedy	than	a	preservative	;
但	那	是	相当	到	是	用过的	作为	一个	补救	比	一个	防腐剂	;

但这更像是一种补救措施,而不是防腐剂;

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][hɪə(r)] ['triːtɪŋ] [ɒv; əv][eɪdʒd][men][ɪn] [helθ] .

and	we	are	here	treating	of	aged	men	in	health	.
和	我们	是	这里	治疗	的	老年人	男人	在	健康	.

我们在这里为健康的老年男性提供治疗。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[eɪtθ] .

VIII	.
八	.

第八章

[ɒv; əv][ə; eɪ][ˌregju'leɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['tempə(r)] ; [ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði] ['pæʃ(ə)nz] .

Of	a	regulation	of	temper	;	and	of	the	passions	.
的	一个	规定	的	脾气	;	和	的	这	激情	.

论性情和情感的调节。

[wɪ'ðaʊt] ['entərɪŋ] ['ɪntuː][ðə; ði] ['prɒvɪns] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɒrəlɪst][ɔː(r)] ['priːtʃə(r)] , [wiː; wi] [meɪ] [ə'fɜːm]

Without	**entering**	**into**	**the**	**province**	**of**	**the**	**moralist**	**or**	**preacher**	**,**	**we**	**may**	**affirm**
没有	进入	进入	这	省	的	这	道德家	或者	牧师	,	我们	可能	确认

[hɪə(r)] ,

here	**,**
这里	,

无需涉足道德家或传教士的领域，我们在此可以肯定：

[ðæt] [ðə; ði] ['pæʃ(ə)nz] [dɪ'mɑːnd] [greɪt] [rɪ'gɑːd] [ɪn] [prɪ'zɜːrv] [ðə; ði] [helθ] [ɒv; əv][əʊld][men] .

that	**the**	**passions**	**demand**	**great**	**regard**	**in**	**preserving**	**the**	**health**	**of**	**old**	**men**	**.**
那	这	激情	要求	伟大的	看待	在	保存	这	健康	的	老的	男人	.

在维护老年人的健康方面，情感因素需要得到高度重视。

[ðə; ði] ['məʊʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ɪn][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n][ɪz] ['greɪtli] [ə'fektɪd] [ænd; ənd] ['ɔːltəd] [baɪ][ðem; ðəm]

The	**motion**	**of**	**the**	**blood**	**in**	**circulation**	**is**	**greatly**	**affected**	**and**	**altered**	**by**	**them**
这	运动	的	这	血	在	循环	是	非常	做作的	和	已修改	经过	他们

:

:
:

它们对血液循环的运动有极大的影响和改变：

[ænd; ənd][ðə; ði] [nɜːvz] [meɪ] ['sʌfə(r)] [jet] [mɔː(r)] .

and	**the**	**nerves**	**may**	**suffer**	**yet**	**more**	**.**
和	这	神经	可能	遭受	然而	更多的	.

神经系统可能还会遭受更大的损伤。

[ðə; ði] [həʊl] [freɪm] [ɪz] [dɪs'ɔːdəd] [baɪ]['vaɪələnt] ['pæʃ(ə)nz] : [ænd; ənd][aɪ][hæv; həv]['ɒf(ə)n] [siːn]

The	**whole**	**frame**	**is**	**disordered**	**by**	**violent**	**passions**	**:**	**and**	**I**	**have**	**often**	**seen**
这	所有的	框架	是	混乱	经过	暴力	激情	:	和	我	有	经常	已见

[dɪ'ziːzɪz] ;

diseases	**;**
疾病	;

整个框架因强烈的激情而混乱；我经常看到疾病；

[ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [ɪ'miːdiət] [deθ] [hæz; həz] [biːn] [ðə; ði] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv] ['gɪvɪŋ] [fʊl] [skəʊp]

and	**sometimes**	**immediate**	**death**	**has**	**been**	**the**	**consequence**	**of**	**giving**	**full**	**scope**
和	有时	即时	死亡	有	到过	这	结果	的	给予	满的	范围

[tuː; tə][ðem; ðəm] .

to	**them**	**.**
到	他们	.

有时，给予他们充分的机会会导致立即死亡。

['nʌθɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [wɜːld] [ɪz] [wɜːθ] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [dɪ'stres] [men] [brɪŋ] [ə'pɒn] [ðəm'selvz] [baɪ]

Nothing	**in**	**this**	**world**	**is**	**worth**	**the**	**trouble**	**and**	**distress**	**men**	**bring**	**upon**	**themselves**	**by**
没有什么	在	这	世界	是	值得	这	麻烦	和	痛苦	男人	带来	之上	他们自己	经过

['gɪvɪŋ] [weɪ] [tuː; tə] [ɪ'mɒdərət] ['pæʃ(ə)nz] .

giving	**way**	**to**	**immoderate**	**passions**	**.**
给予	方式	到	过分	激情	.

世上没有任何东西值得人们因放纵过度的欲望而给自己带来的麻烦和痛苦。

[laɪf] [ɪz][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['blesɪŋ] ; [ænd; ənd] [helθ] [ðə; ði][nekst] ; [ænd; ənd] [ðiːz] [bəuθ]['sʌfə(r)][baɪ]

Life	**is**	**the**	**greatest**	**blessing**	**;**	**and**	**health**	**the**	**next**	**;**	**and**	**these**	**both**	**suffer**	**by**
生活	是	这	最	祝福	;	和	健康	这	下一个	;	和	这些	两个都	遭受	经过

[ðæt] [fɒnd] [ɪn'dʌldʒəns] .

that	**fond**	**indulgence**	**.**
那	喜爱	放纵	.

生命是最大的恩赐；健康是第二大恩赐；而这两者都会因过度放纵而受损。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**29**	**]**
[	页	-	]

[ðæt] [ðə; ði][ˌsɜːkjəˈleɪʃ(ə)n][ɪz] [dɪsˈɔːdəd] [baɪ] [ˈpæʃ(ə)nz] ,

That	the	circulation	is	disordered	by	passions	,
那	这	循环	是	混乱	经过	激情	,

激情扰乱了血液循环。

[wiː; wi] [nəʊ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [truː] [ænd; ənd]['sɜːt(ə)n] [ˌɪndɪ'keɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [pʌls] .

we	know	from	the	true	and	certain	indication	of	the	pulse	.
我们	知道	从	这	真的	和	肯定	指示	的	这	脉冲	.

我们从脉搏的真实可靠表现中就能知道。

[ɪn]['æŋgə(r)] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['vaɪələnt][ænd; ənd][hɑːd] ; [ɪn] [griːf] , [feɪnt] , [ænd; ənd] [sləʊ] ; [t'ɛɹəz] [meɪk]

In	anger	,	it	is	violent	and	hard	;	in	grief	,	faint	,	and	slow	;	terrors	make
在	愤怒	,	它	是	暴力	和	难的	;	在	悲伤	,	头晕的	,	和	慢的	;	恐怖	制作

[ˌaɪ 'tiː][ɪ'regjələ(r)] ;

it	irregular	;
它	不规律的	;

愤怒时，它剧烈而坚硬；悲伤时，它微弱而缓慢；恐惧时，它变得不规律；

[ænd; ənd] [ʃeɪm] [ɪm'piːd] [ɪts]['məuʃənz] .

and	shame	impedes	its	motions	.
和	耻辱	阻碍	它是	运动	.

羞耻感会阻碍它的行动。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][ʃʊə(r)][n'əʊtɪsɪz][ɒv; əv][ə; eɪ] [dɪsˈɔːdəd] [ˌsɜːkjəˈleɪʃ(ə)n] : [ænd; ənd][əʊld][men] ['kænɒt]

These	are	sure	notices	of	a	disordered	circulation	:	and	old	men	cannot
这些	是	当然	通知	的	一个	混乱	循环	:	和	老的	男人	不能

[beə(r)] [ðɪs] ,

bear	this	,
熊	这	,

这些都是血液循环紊乱的明显征兆：老年人无法承受这种情况。

['iːv(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][taɪm] , [wɪ'ðaʊt] ['dæmɪdʒ] .

even	for	a	time	,	without	damage	.
甚至	为了	一个	时间	,	没有	损害	.

即使只是短暂的，也不会造成损害。

[ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv] [juːθ] [ri'stɔːz] [ɔːl][tuː; tə][ɪts]['fɔːmə(r)] [steɪt] , [wen] [ðə; ði] ['sʌd(ə)n] [gʌst] [ɪz]

The	strength	of	youth	restores	all	to	its	former	state	,	when	the	sudden	gust	is
这	力量	的	青年	恢复	全部	到	它是	以前的	状态	,	什么时候	这	突然	阵风	是

['əʊvə(r)] :

over	:
超过	:

当突如其来的狂风过后，青春的力量能使一切恢复原状：

[bʌt; bət][eɪdʒ][ɪz] [wiːk] , [ænd; ənd] ['kænɒt] .

but	age	is	weak	,	and	cannot	.
但	年龄	是	虚弱的	,	和	不能	.

但年龄是有限的，它做不到。

[fə'lɒsəfi] ['tiːtʃɪz] [ðə; ði] ['gʌvənɪŋ] ['aʊə(r)] ['pæʃ(ə)nz] ; [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [truː] ['wɪzdəm] .

Philosophy	teaches	the	governing	our	passions	;	and	that	is	true	wisdom	.
哲学	教导	这	治理	我们的	激情	;	和	那	是	真的	智慧	.

哲学教导我们如何驾驭自己的激情；那才是真正的智慧。

[ðə; ði][əʊld][mæn][ʃʊd; ʃəd] [lʌv] [hɪm'self] [tuː] [wel] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ðem; ðəm] : [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [wɜːθ] [hɪz; ɪz]

The	old	man	should	love	himself	too	well	to	indulge	them	:	it	is	not	worth	his
这	老的	男人	应该	爱	他自己	也	出色地	到	放纵	他们	:	它	是	不是	值得	他的

[waɪl] .

while	.
尽管	.

老人应该很爱惜自己，不会纵容他们：这对他来说不值得。

['kwaɪət][ænd; ənd][ˌregju'lærəti][ɒv; əv][laɪf][ɪn]['evri][rɪ'spekt][ɑː(r); ə(r)][hɪz; ɪz]['bɪznəs]:

Quiet	and	regularity	of	Life	in	every	respect	are	his	business	:
安静的	和	规律性	的	生活	在	每一个	尊重	是	他的	商业	:

他追求的是生活的平静和规律：

[ænd; ənd][æz; əz][hiː; hi][ɪz][pɑːst][ðə; ði]['flʌtərɪŋ]['pleʒəz][ɒv; əv][juːθ],[let][hɪm][pleɪs][hɪm'self]

and	as	he	is	past	the	fluttering	pleasures	of	youth	,	let	him	place	himself
和	作为	他	是	过去的	这	飘动	快乐	的	青年	,	让	他	地方	他自己

[ə'bʌv][ɪts]['trʌb(ə)lz].

above	its	troubles	.
多于	它是	麻烦	.

既然他已经过了青春的轻浮享乐时期，就让他超脱于青春的烦恼之外吧。

[gʊd]['hjuːmə(r)],[ænd; ənd][ə; eɪ]['hæpi][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ɒv; əv][maɪnd],[wɪl][gɪv][ðə; ði][eɪdʒd]['meni]

Good	humour	,	and	a	happy	satisfaction	of	mind	,	will	give	the	aged	many
好的	幽默	,	和	一个	快乐的	满意	的	头脑	,	将要	给	这	老年人	许多

[j'iəz];

years	;
年	;

良好的幽默感和愉悦的心情能使老年人延年益寿；

[ænd; ənd][mʌtʃ]['hæpinəs][ɪn][ðem; ðəm].

and	much	happiness	in	them	.
和	很多	幸福	在	他们	.

他们从中获得了许多快乐。

[ˌdɪskən'tent][ænd; ənd][dɪ'stɜːbəns][weə(r)][aʊt]['neɪtʃə(r)]:[bʌt; bət][ðə; ði]['kwaɪət][wiː; wi][əd'vaɪs],

Discontent	and	disturbance	wear	out	nature	:	but	the	quiet	we	advice	,
不满	和	干扰	穿	出去	自然	:	但	这	安静的	我们	建议	,

[prɪ'zɜːvz][hɜː(r); hə(r)][ɪn][gʊd][kən'dɪʃn].

preserves	her	in	good	condition	.
果酱	她	在	好的	状况	.

不满和动荡会损耗自然；但我们所提倡的平静，却能使自然保持良好状态。

[ɒv; əv][ɔːl]['pæʃ(ə)nz][let][ðə; ði][əʊld][mæn][ə'vɔɪd][ə; eɪ]['fuːlɪʃ]['fɒndnəs][fɔː(r); fə(r)]['wɪmɪn].

Of	all	passions	let	the	old	man	avoid	a	foolish	fondness	for	women	.
的	全部	激情	让	这	老的	男人	避免	一个	愚蠢	喜爱	为了	女性	.

老人最应该避免的就是对女人产生愚蠢的爱慕之情。

[ðɪs]['nevə(r)][wɪl][sə'lɪsɪt][hɪm]:[fɔː(r); fə(r)]['neɪtʃə(r)][nəʊz][hɜː(r); hə(r)][əʊn][taɪm];

This	never	will	solicit	him	:	for	nature	knows	her	own	time	;
这	绝不	将要	征求	他	:	为了	自然	知道	她	自己的	时间	;

这永远不会让他感到困扰：因为自然自有其时；

[ænd; ənd][ðə; ði]['æpɪtaɪt][di'kei][wɪð][ðə; ði]['paʊə(r)]:[bʌt; bət]

and	the	appetite	decays	with	the	power	:	but
和	这	食欲	衰变	和	这	力量	:	但

权力越强，食欲就越弱；但是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	30	]
[	页	-	]

[第30页]

[ɪf][hiː; hi][wɪl][sə'lɪsɪt][ðæt][wɪtʃ][hiː; hi]['kænɒt][ɪn'dʒɔɪ],

if	he	will	solicit	that	which	he	cannot	enjoy	,
如果	他	将要	征求	那	哪个	他	不能	享受	,

如果他去追求他无法拥有的东西，

[hiː; hi][wɪl][dɪ'stɜːb][hɪz; ɪz][ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n][mɔː(r)][ðæn; ðən][baɪ]['eni]['ʌðə(r)][miːnz][wɒt'evə(r)]:

he	will	disturb	his	constitution	more	than	by	any	other	means	whatever	:
他	将要	打扰	他的	宪法	更多的	比	经过	任何	其他	方法	任何	:

他会用比任何其他方式都更严重的方式来扰乱他的身体：

[ænd; ənd] [waɪl] [hiː; hi][ɪz] ['ʃɔːtnɪŋ] [hɪz; ɪz][laɪf] ; [ænd; ənd] ['rɒbɪŋ] [ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)][rɪ'meɪndə(r)]

and	while	he	is	shortening	his	life	;	and	robbing	the	poor	remainder
和	尽管	他	是	缩短	他的	生活	;	和	抢劫	这	贫穷的	余

[hiː; hi] [ə'laʊz] , [ɒv; əv] [piːs] ;

he	allows	,	of	peace	;
他	允许	,	的	和平	;

他缩短了自己的寿命；并且剥夺了剩余生命中可怜人的安宁；

[hiː; hi] [wɪl] [biː; bi]['əʊnli] ['meɪkɪŋ] [hɪm'self][ðə; ði]['rɪdɪkjuːl][ɒv; əv] [ðəʊz] [huː] [siːm] [tuː; tə]['feɪvə(r)][hɪz; ɪz]

he	will	be	only	making	himself	the	ridicule	of	those	who	seem	to	favour	his
他	将要	是	仅有的	制作	他自己	这	嘲笑	的	那些	WHO	似乎	到	偏爱	他的

[veɪn] ,

vain	,
徒劳	,

他只会让自己成为那些似乎赞同他虚荣心的人的笑柄。

[ænd; ənd] [ˌɪnɪ'fektʃuəl] [dɪ'zaɪr] .

and	ineffectual	desires	.
和	无效	欲望	.

以及无效的欲望。

[ɪn] ['pæʃənət] ['piːp(ə)l] , [wɒt] [wiː; wi] [bleɪm] [æz; əz][ðeə(r)] [fɔːlt] , [ɪz]['ɒf(ə)n][ðeə(r)] [ˌmɪs'fɔːtʃuːn] .

In	passionate	people	,	what	we	blame	as	their	fault	,	is	often	their	misfortune	.
在	热情的	人们	,	什么	我们	责备	作为	他们的	过错	,	是	经常	他们的	不幸	.

对于充满激情的人来说，我们认为他们的过错，往往只是他们的不幸。

[sʌm; səm] [ɪn'diːd] , [frɒm; frəm][ə; eɪ] [tɪ'rænɪk(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃn] , [hæv; həv] [fɪkst] [ðɪs] ['hjuːmə(r)][ə'pɒn]

Some	indeed	,	from	a	tyrannical	disposition	,	have	fixed	this	humour	upon
一些	的确	,	从	一个	强横	处置	,	有	固定的	这	幽默	之上

[ðəm'selvz] [baɪ] ['kʌstəm] ;

themselves	by	custom	;
他们自己	经过	风俗	;

确实有些人出于专横跋扈的性格，养成了这种习惯；

[wɪð] [nəʊ]['ʌðə(r)] [kɔːz] ; [bʌt; bət][fɔː(r); fə(r)][wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] ,

with	no	other	cause	;	but	for	one	of	these	,
和	不	其他	原因	;	但	为了	一	的	这些	,

没有其他原因；但其中之一，

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['hʌndrəd] [huːz] ['fjʊəri][ɒv; əv]['tempə(r)][ɪz] ['əʊɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][dɪs'ɔːdə(r)][ɪn][ðeə(r)]

there	are	a	hundred	whose	fury	of	temper	is	owing	to	a	disorder	in	their
那里	是	一个	百	谁	愤怒	的	脾气	是	欠款	到	一个	紊乱	在	他们的

['bɒdi] .

body	.
身体	.

其中有上百人脾气暴躁，都是由于身体疾病所致。

[wiː; wi] [nəʊ] ['mædnəs] [ɪz][ə; eɪ] [dɪ'ziːz] : [ænd; ənd]['vaɪələnt] ['pæʃ(ə)n] [ɪz][ə; eɪ] ['temprəri] ['mædnəs] .

We	know	madness	is	a	disease	:	and	violent	passion	is	a	temporary	madness	.
我们	知道	疯狂	是	一个	疾病	:	和	暴力	热情	是	一个	暂时的	疯狂	.

我们知道疯狂是一种疾病；而激烈的激情是一种暂时的疯狂。

[ðɪs] ['ɔːlsəʊ][ə'raɪzɪz]['ɒf(ə)n][frɒm; frəm][ə; eɪ] [rɪ'dʌndəns] [ɒv; əv] ['hjuːmə(r)] ; [ænd; ənd] ['medsnz] [wɪl]

This	also	arises	often	from	a	redundance	of	humours	;	and	medicines	will
这	还	出现	经常	从	一个	冗余	的	体液	;	和	药物	将要

[kjʊə(r)][ˌaɪ 'tiː] .

cure	it	.
治愈	它	.

这种情况通常也是由于体内体液过多引起的；药物可以治愈它。

[let] [ðə; ði] ['pæʃənət] [əʊld][mæn][kən'sɪdə(r)] , [ðæt] [hi:; hi] [hə:ts] [hɪm'self][mɔ:(r)][ðæn; ðən]['eni] ['bɒdi]
Let **the** **passionate** **old** **man** **consider** **,** **that** **he** **hurts** **himself** **more** **than** **any** **body**
让 这 热情的 老的 男人 考虑 , 那 他 疼痛 他自己 更多的 比 任何 身体
[els] ,
else **,**
别的 ,

让这位性情急躁的老人好好想想，他伤害自己的程度比伤害任何人都深。

[baɪ][hɪz; ɪz]['æŋgə(r)] ; [ænd; ənd][hi:; hi] [wɪl] [ðen] [wɪʃ] [tu:; tə][bi:; bi] [kjʊəd] [ɒv; əv][ɪts] ['tɪrəni] .
by **his** **anger** **;** **and** **he** **will** **then** **wish** **to** **be** **cured** **of** **its** **tyranny** **.**
经过 他的 愤怒 ; 和 他 将要 然后 希望 到 是 治愈 的 它是 暴政 .

被愤怒所驱使；然后他会希望摆脱这种暴政。

[let] [hɪm] [ɪg'zæmɪn] [hɪm'self] , ['weðə(r)] [ˌaɪ 'ti:][bi:; bi][ə; eɪ][dɪs'ɔ:də(r)][ɒv; əv][hɪz; ɪz][maɪnd] ; [ænd; ənd] [ðen]
Let **him** **examine** **himself** **,** **whether** **it** **be** **a** **disorder** **of** **his** **mind** **;** **and** **then**
让 他 检查 他自己 , 无论 它 是 一个 紊乱 的 他的 头脑 ; 和 然后
[hɪz; ɪz] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,
his **physician** **,**
他的 医生 ,

让他自己检查一下，看看是不是精神方面出了问题；然后他的医生会.....

['weðə(r)] [ˌaɪ 'ti:][laɪ][ɪn][ðə; ði]['bɒdi] .
whether **it** **lie** **in** **the** **body** **.**
无论 它 说谎 在 这 身体 .

无论它位于体内。

[ɪn][ðə; ði][fɜ:st] [keɪs] [ðə; ði] ['remədi] [ɪz] [fə'lɒsəfi] : [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['lætə(r)] ,
In **the** **first** **case** **the** **remedy** **is** **philosophy** **:** **but** **in** **the** **latter** **,**
在 这 第一的 案件 这 补救 是 哲学 : 但 在 这 后者 ,

第一种情况下，解决之道在于哲学；但对于后一种情况，

[ə; eɪ] [fju:] ['medsnz] [wɪl] [rɪ'stɔ:(r)] [hɪm][tu:; tə]['tempə(r)] ;
a **few** **medicines** **will** **restore** **him** **to** **temper** **;**
一个 很少 药物 将要 恢复 他 到 脾气 ;

吃点药就能让他恢复性情；

[tu:; tə] [ðæt] ['tempə(r)][ɒn] [wɪtʃ] [hɪz; ɪz][laɪf][ænd; ənd] ['hæpinəs] [dɪ'pend] .
to **that** **temper** **on** **which** **his** **life** **and** **happiness** **depend** **.**
到 那 脾气 在 哪个 他的 生活 和 幸福 依赖 .

他的性情决定了他的生命和幸福。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **31** **]**
[页 -]

[第31页]

[let] [ðə; ði]['heɪsti][əʊld][mæn] [ku:l] [hɪm'self][baɪ] ['fɪzɪk] [ænd; ənd][ə; eɪ] [ləʊ] ['daɪət] :
Let **the** **hasty** **old** **man** **cool** **himself** **by** **physic** **and** **a** **low** **diet** **:**
让 这 仓促 老的 男人 凉爽的 他自己 经过 物理学 和 一个 低的 饮食 :

让这位急躁的老人通过服药和清淡饮食来降降温吧：

[ænd; ənd][let] [hɪm] [hu:] [ɪz] ['melənkəli] [ænd; ənd] ['glu:mi] , ['bænɪʃ] [ðə; ði] [ˌevə'lɑ:stɪŋ] [fɪə(r)][ɒv; əv]
and **let** **him** **who** **is** **melancholy** **and** **gloomy** **,** **banish** **the** **everlasting** **fear** **of**
和 让 他 WHO 是 忧郁 和 阴沉 , 放逐 这 永恒 害怕 的
[deθ] [baɪ]['wɔ:mə(r)] [fu:dz] ,
death **by** **warmer** **foods** **,**
死亡 经过 更温暖 食物 ,

让忧郁悲伤的人，用温暖的食物驱散对死亡的永恒恐惧。

['kɔ:diəl] ['medsnz] , [ænd; ənd] [ðæt] [best] [ɒv; əv] ['kɔ:djəlz] , [waɪn] .
cordial **medicines** **,** **and** **that** **best** **of** **cordials** **,** **wine** **.**
亲切 药物 , 和 那 最好的 的 甜酒 , 葡萄酒 .

强心药，以及最好的强心药——葡萄酒。

[ðiːz] [wɪl] [draɪv] [ə'weɪ] [mʌtʃ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] [ˌæprɪ'henʃn] [ɒv; əv] [deθ] ; [ðeɪ] [wɪl] [pʊt] [ɒf]
These will drive away much more than the apprehension of death ; they will put off
这些 将要 驾驶 离开 很多 更多的 比 这 忧虑 的 死亡 ; 他们 将要 放 离开
[ðə; ði] [ri'ælәti] :
the reality :
这 现实 :

这些不仅能驱散对死亡的恐惧，还能推迟面对死亡的现实：

[fɔː(r); fə(r)] ['melənkəli] [wʊd] [hæv; həv] [sʌŋk] [ðə; ði] ['fiːb(ə)l] , [lɒŋ] [bɪ'fɔː(r)] [hɪz; ɪz] [taɪm] .
for melancholy would have sunk the feeble , long before his time .
为了 忧郁 会 有 沉没 这 微弱 , 长的 前 他的 时间 .

因为忧郁症会让他体弱者在很久以前就消沉下去。

[ɒv; əv] [ɔːl] [steɪts] [ɒv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] , [ə; eɪ] [dɪ'stɜːbd] ['hʌri] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɪz] [məʊst] [tuː; tə]
Of all states of the mind , a disturbed hurry of the spirits is most to
的 全部 各州 的 这 头脑 , 一个 不安 匆忙 的 这 烈酒 是 最多 到
[biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .
be avoided .
是 避免 .

在所有精神状态中，最应该避免的是心神不宁、焦躁不安。

[ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [nɜːvz] [ɑː(r); ə(r)] [dɪs'ɔːdəd] [baɪ] [ðɪs] [mʌtʃ] [mɔː(r)][ðæn; ðən] [baɪ] ['leɪbə(r)]
The blood and the nerves are disordered by this much more than by labour
这 血 和 这 神经 是 混乱 经过 这 很多 更多的 比 经过 劳动
,
,
,

与分娩相比，这种情况对血液和神经的扰乱更为严重。

[ɔː(r)] ['bɒdɪli] ['məʊʃn] ; [ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [mʌtʃ] [lɒŋgə(r)] [ɪn] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə] [ðəm'selvz] [ə'gen] .
or bodily motion ; and they are much longer in coming to themselves again .
或者 身体上的 运动 ; 和 他们 是 很多 更长 在 未来 到 他们自己 再次 .

或者身体活动；而且他们需要更长的时间才能恢复意识。

['leɪbə(r)] [siːsɪz] ['æbsəluːtli] [wen] - [tɪz]['əʊvə(r)] : [bʌt; bət][ðə; ði][stɔːrmz][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] [liːv] [ə; eɪ]
Labour ceases absolutely when ' tis over : but the storms of the mind leave a
劳动 停止 绝对地 什么时候 - 的 超过 : 但 这 暴风雨 的 这 头脑 离开 一个
['swelɪŋ] [siː] ,
swelling sea ,
肿胀 海 ,

劳动在结束之时便彻底停止；但心灵的风暴却会留下汹涌澎湃的大海。

[wɪtʃ] [streŋθ] [ɒv; əv] ['bɒdi] [ə'ləʊn][kæn; kən][kɑːm] ; [ænd; ənd][ɪn][eɪdʒ] [ðɪs] [streŋθ] [ɪz][feɪnt] .
which strength of body alone can calm ; and in age this strength is faint .
哪个 力量 的 身体 独自的 能 冷静的 ; 和 在 年龄 这 力量 是 头晕的 .

只有身体的力量才能使人平静下来；而随着年龄增长，这种力量会减弱。

[nəʊ] [dɪ'ziːz] [ɪz][mɔː(r)] ['mɪstʃɪvəs] [tuː; tə] [wiːk] [əʊld] [p'ɜːsənz] [ðæn; ðən][ə; eɪ]['pɜːrdʒɪŋ] :
No disease is more mischievous to weak old persons than a purging :
不 疾病 是 更多的 恶作剧 到 虚弱的 老的 人 比 一个 清除 :

对于体弱多病的年长者来说，没有什么疾病比腹泻更可怕了：

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] [siːn] [ðɪs] [brɔːt] [ɒn] ['ɪnstəntli] [baɪ][ə; eɪ][fɪt][ɒv; əv] ['pæʃ(ə)n] ; [ɔː(r)][baɪ][ə; eɪ]
and I have seen this brought on instantly by a fit of passion ; or by a
和 我 有 已见 这 带来 在 即刻 经过 一个 合身 的 热情 ; 或者 经过 一个
[fraɪt] .
fright .
惊吓 .

我曾见过这种现象因一时冲动或惊吓而立即发生。

['medsnz] [hæv; həv] [ə'temptɪd] [tu:; tə] [rɪ'li:v] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ɪn][veɪn] .

Medicines	**have**	**attempted**	**to**	**relieve**	**the**	**patient**	**in**	**vain**	**.**
药物	有	尝试过	到	缓解	这	病人	在	徒劳	.

药物治疗未能缓解患者的痛苦。

[ðæt] [flʌks] [wɪtʃ] [wʊd] [hæv; həv] [bi:n] - , [ɪf] ['nætʃ(ə)rəl] , [baɪ][ə; eɪ] ['spu:nfʊl] [ɒv; əv] [tʃɔ:k]

That	**flux**	**which**	**would**	**have**	**been**	**stop'd**	**,**	**if**	**natural**	**,**	**by**	**a**	**spoonful**	**of**	**chalk**
那	通量	哪个	会	有	到过	-	,	如果	自然的	,	经过	一个	一勺	的	粉笔

['dʒu:lɪp] ,

julep	**,**
薄荷酒	,

如果这种流动是自然发生的，那么一勺白垩粉朱利酒就能阻止它。

[ɔ:(r)][ə; eɪ][dəʊs][ɒv; əv][ˌdaɪə'skɔ:rdiəm] , [hæz; həz][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [rɪ'dju:st] [ðə; ði]['pɜ:s(ə)n][tu:; tə]

or	**a**	**dose**	**of**	**diascordium**	**,**	**has**	**in**	**this**	**case**	**reduced**	**the**	**person**	**to**
或者	一个	剂量	的	心律失常	,	有	在	这	案件	减少	这	人	到

或者服用一剂双孢子碱，在这种情况下，已将人降低到

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**32**	**]**
[	页	-	]

[第32页]

[ə; eɪ]['skelɪt(ə)n] , [ænd; ənd] [sʌŋk] [hɪm]['ɪntu:][ðə; ði] [greɪv] [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ɔ:l] [help] .

a	**skeleton**	**,**	**and**	**sunk**	**him**	**into**	**the**	**grave**	**in**	**spite**	**of**	**all**	**help**	**.**
一个	骨骼	,	和	沉没	他	进入	这	严重	在	尽管如此	的	全部	帮助	.

一具骷髅，尽管有人帮忙，他还是被埋进了坟墓。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði][əʊld][mæn] [dɪ'stɜ:b] [hɪz; ɪz][maɪnd] [wɪð] ['æŋgə(r)] ?

Why	**should**	**the**	**old**	**man**	**disturb**	**his**	**mind**	**with**	**anger**	**?**
为什么	应该	这	老的	男人	打扰	他的	头脑	和	愤怒	?

老人为何要让愤怒扰乱他的心绪呢?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

老人的健康长寿指南(The old man's guide to health and longer life)

[ɔː(r)]	[wɒt]	[ʃʊd; ʃəd][hiː; hi]	[dred]	?
or	**what**	**should**	**he**	**dread**	**?**
或者	什么	应该	他	恐惧	?

或者他究竟在害怕什么?

[deθ]	[ɪz][hɪz; ɪz]	[greɪt]	['terə(r)]	;	[ænd; ənd][hiː; hi][ɪz]	['veri]	[əb'sɜːd]	[huː]	[brɪŋz]	[ðæt]	[ɒn][baɪ]['lesə(r)]
death	**is**	**his**	**great**	**terror**	**;**	**and**	**he**	**is**	**very**	**absurd**	**who**	**brings**	**that**	**on**	**by**	**lesser**
死亡	是	他的	伟大的	恐怖	;	和	他	是	非常	荒诞	WHO	带来	那	在	经过	较少

[fɪəz]	.
fears	**.**
恐惧	.

死亡是他最大的恐惧；而那些因为较小恐惧而招致死亡的人，是非常荒谬的。

[dʒɔɪ]	,	[ðəʊ]	-	[ˌaɪ 'tiː][biː; bi]['əʊnli][ə; eɪ]['greɪtə(r)]	[ʃeə(r)]	[ɒv; əv][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n]	,	[ɪz]	,	[ɪn][ə; eɪ]['vaɪələnt][ɔː(r)]
Joy	**,**	**tho**	**'**	**it**	**be**	**only**	**a**	**greater**	**share**	**of**	**satisfaction**	**,**	**is**	**,**	**in**	**a**	**violent**	**or**
喜悦	,	虽然	-	它	是	仅有的	一个	更大的	分享	的	满意	,	是	,	在	一个	暴力	或者

[aʊt'reɪdʒəs]	[dɪ'griː]	,
outrageous	**degree**	**,**
令人愤慨	程度	,

快乐，即使只是更大程度的满足感，也会达到一种剧烈或过分的程度。

[æz; əz]	['hɜːtfl]	[æz; əz][ðə; ði]['ʌðə(r)]	['pæʃ(ə)nz]	:	[ˌaɪ 'tiː]	['hʌri]	[ðə; ði][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n]	['viːəməntli]	[ænd; ənd]
as	**hurtful**	**as**	**the**	**other**	**passions**	**:**	**it**	**hurries**	**the**	**circulation**	**vehemently**	**and**
作为	伤人的	作为	这	其他	激情	:	它	匆忙	这	循环	强烈地	和

[ɪ'regjələli]	;
irregularly	**;**
不规则地	;

与其他激情一样具有伤害性：它会剧烈而紊乱地加速血液循环；

[ˌaɪ 'tiː]	[ɪg'zɔːsts]	[ðə; ði] ['spɪrɪt]	;	[ænd; ənd]	[wen]	[ɪk'sesɪv]	[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['ɒf(ə)n]	[ə'keɪʒnd]	['sʌd(ə)n]
it	**exhausts**	**the**	**spirits**	**;**	**and**	**when**	**excessive**	**it**	**has**	**often**	**occasioned**	**sudden**
它	排气管	这	烈酒	;	和	什么时候	过多的	它	有	经常	引发	突然

[deθ]	.
death	**.**
死亡	.

它会耗尽人的精力；过量饮用往往会导致猝死。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]	['vaɪələns]	[ɒv; əv]	[juːθ]	;	[ˌaɪ 'tiː]	[biˈlɔŋz]	[tuː; tə]	[ðæt]	['pɪəriəd][ɒv; əv]	[laɪf]	[mɔː(r)]	['prɒpəli]	:
It	**is**	**a**	**violence**	**of**	**youth**	**;**	**it**	**belongs**	**to**	**that**	**period**	**of**	**life**	**more**	**properly**	**:**
它	是	一个	暴力	的	青年	;	它	属于	到	那	时期	的	生活	更多的	适当地	:

这是青春期的暴力；它更应该属于人生的那个阶段：

[ðæt]	[kæn; kən][beə(r)][ˌaɪ 'tiː]	;	[ænd; ənd][tuː; tə]	[ðæt]	[let]	[ˌjuː 'es]	[liːv]	[ˌaɪ 'tiː]	.
that	**can**	**bear**	**it**	**;**	**and**	**to**	**that**	**let**	**us**	**leave**	**it**	**.**
那	能	熊	它	;	和	到	那	让	我们	离开	它	.

能承受的就交给它吧；我们就把它留给它去处理。

[let]	[ðə; ði][əʊld][mæn][biː; bi][æz; əz][ðə; ði]	['kweɪkəz]	[ɪn]	[ðɪs]	[pɔɪnt]	;	['ɔːlweɪz]	[bʌt; bət]['nevə(r)]
Let	**the**	**old**	**man**	**be**	**as**	**the**	**Quakers**	**in**	**this**	**point**	**;**	**always**	**chearful**	**but**	**never**
让	这	老的	男人	是	作为	这	贵格会教徒	在	这	观点	;	总是	快乐的	但	绝不

['meri]	.
merry	**.**
欢乐	.

就让这位老人像贵格会教徒那样吧；总是和蔼可亲，但从不快乐。

[lɑːst] [let] [ˌjuː 'es] ['kɔːʃ(ə)n] ['ɔːlsəʊ] [ðə; ði] [eɪdʒd] [mæn] [huː] [wʊd] [biː; bi] ['hæpi] , [ænd; ənd] [wʊd] [lɪv; laɪv]

Last	**let**	**us**	**caution**	**also**	**the**	**aged**	**man**	**who**	**would**	**be**	**happy**	**,**	**and**	**would**	**live**
最后的	让	我们	警告	还	这	老年人	男人	WHO	会	是	快乐的	,	和	会	居住

[lɒŋgə(r)] ,

longer	**,**
更长	,

最后，我们还要告诫老年人，要想快乐并延长寿命，

[tuː; tə] ['kɒmbæt] [wɪð] [ɔːl] [hɪz; ɪz] ['paʊə(r)] [ðæt] ['deɪndʒərəs] ['enəmi] ['kʌvətəsnəs] .

to	**combat**	**with**	**all**	**his**	**power**	**that**	**dangerous**	**enemy**	**covetousness**	**.**
到	战斗	和	全部	他的	力量	那	危险的	敌人	贪婪	.

竭尽全力对抗贪婪这个危险的敌人。

- [tɪz] [nəʊn] [ˌjuːnɪ'vɜːsəli] , [ænd; ənd] [wiː; wi] [hæv; həv] ['seɪkrɪd] [ˌæte'steɪʃən] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] ,

'	**Tis**	**known**	**universally**	**,**	**and**	**we**	**have**	**sacred**	**attestation**	**of**	**it**	**,**
-	的	已知	普遍地	,	和	我们	有	神圣	证明	的	它	,

这是举世皆知的，而且我们还有神圣的记载可以证明。

[ðæt] [tuː] [greɪt] ['keəflnəs] [brɪŋz] [eɪdʒ] [bɪ'fɔː(r)] [ɪts] [taɪm] ; [ænd; ənd] [ɪn] [eɪdʒ] [ˌaɪ 'tiː] [brɪŋz] [deθ]

that	**too**	**great**	**carefulness**	**brings**	**age**	**before**	**its**	**time**	**;**	**and**	**in**	**age**	**it**	**brings**	**death**
那	也	伟大的	谨慎	带来	年龄	前	它是	时间	;	和	在	年龄	它	带来	死亡

[ˌpremə'tʃʊəli] .

prematurely	**.**
过早	.

过于谨慎会导致过早衰老；而过晚年又会导致过早死亡。

[ðə; ði] [əʊld] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [nəʊ] ['deɪndʒə(r)] [ɒv; əv] [ɪk'strævəgəns] ; [ænd; ənd] [ðə; ði] [keə(r)] [ɒv; əv] ['hiːpɪŋ]

The	**old**	**are**	**in**	**no**	**danger**	**of**	**extravagance**	**;**	**and**	**the**	**care**	**of**	**heaping**
这	老的	是	在	不	危险	的	奢侈	;	和	这	关心	的	堆积

[ʌp] [fɔː(r); fə(r)] ['ʌðə(r)z] ,

up	**for**	**others**	**,**
向上	为了	其他的	,

老年人没有挥霍无度的危险；而且他们也无需操心为他人积攒财富。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] ['ʃɔːtən] [ðeə(r)] [əʊn] [laɪf] , [ɪz] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] ['eni] [eə(r)] [dɪ'zɜːvs] .

when	**it**	**shortens**	**their**	**own**	**life**	**,**	**is**	**more**	**than**	**any**	**heir**	**deserves**	**.**
什么时候	它	缩短	他们的	自己的	生活	,	是	更多的	比	任何	继承人	值得	.

如果这会缩短他们的寿命，那对任何继承人来说都是不公平的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**33**	**]**
[	页	-	]

[第33页]

[iːz] [ænd; ənd] [gʊd] ['hjuːmə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [greɪt] [ɪn'griːdiənts] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['hæpi] [laɪf] :

Ease	**and**	**good**	**humour**	**are**	**the**	**great**	**ingredients**	**of**	**a**	**happy**	**life**	**:**
舒适	和	好的	幽默	是	这	伟大的	原料	的	一个	快乐的	生活	:

轻松自在和幽默感是幸福生活的重要要素：

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] [miːnz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [lɒŋ] [wʌn] .

and	**the**	**principal**	**means**	**of**	**a**	**long**	**one**	**.**
和	这	主要的	方法	的	一个	长的	一	.

以及长篇小说的主要手段。

['aʊə(r)] [həʊl] ['les(ə)n] [ɪk'stendz; ek-] [bʌt; bət] [ðʌs] [mʌtʃ] ['fɑːðə(r)] ; [ðæt] [ðə; ði] [əʊld] [mæn] [lʌv] [hɪz; ɪz]

Our	**whole**	**lesson**	**extends**	**but**	**thus**	**much**	**farther**	**;**	**that**	**the**	**old**	**man**	**love**	**his**
我们的	所有的	课	扩展	但	因此	很多	更远	;	那	这	老的	男人	爱	他的

[laɪf] [səʊ] [wel] ;

life	**so**	**well**	**;**
生活	所以	出色地	;

我们的整个教训可以进一步延伸到这一点：老人非常热爱他的生活；

[ænd; ənd]['vælju:][səʊ]['lɪt(ə)l][ɔ:l][ðə; ði]['æksɪdənts] [wɪtʃ] [bɪ'lɒŋ] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] ,

and	value	so	little	all	the	accidents	which	belong	to	it	,
和	价值	所以	小的	全部	这	事故	哪个	属于	到	它	,

并且对与之相关的所有意外事件都轻视不值。

[ðæt] [hi:; hi][du:; də][nɒt] [gɪv] [ə; eɪ][veɪn] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ə; eɪ][pɑ:t] ,

that	he	do	not	give	a	vain	attention	to	a	part	,
那	他	做	不是	给	一个	徒劳	注意力	到	一个	部分	,

他不会对某个部分给予虚妄的关注，

[wɪtʃ] [meɪ] [rɒb][hɪm][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] .

which	may	rob	him	of	the	whole	.
哪个	可能	抢	他	的	这	所有的	.

这可能会让他失去一切。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ɪks] .

IX	.
第九章	.

九、

[ɒv; əv] [sli:p] [fɔ:(r); fə(r)][əʊld][men] .

Of	sleep	for	old	men	.
的	睡觉	为了	老的	男人	.

老年人的睡眠。

[ɪn'tempərəns] [hæz; həz] [naʊ] [kən'vɜ:tɪd] [deɪ] [tu:; tə] [naɪt] [ɪn][ðə; ði] [kɔ:s] [ɒv; əv][ðə; ði] [geɪ] ,

Intemperance	has	now	converted	day	to	night	in	the	course	of	the	gay	,
放纵	有	现在	转换	天	到	夜晚	在	这	课程	的	这	同性恋	,

在同性恋者的生活中，放纵如今已从白天变成了黑夜。

[jʌŋ] [wɜ:ld] ; [bʌt; bət] [ðɪs] [ni:dz] [nɒt] , [nɔ:(r)][ʃʊd; ʃəd] ['ɪnfluəns] [ðəʊz] [ɪn] [j'iəz] .

young	world	;	but	this	needs	not	,	nor	should	influence	those	in	years	.
年轻的	世界	;	但	这	需求	不是	,	也不	应该	影响	那些	在	年	.

世界年轻；但这既不需要，也不应该影响那些年纪较大的人。

['mɪdnaɪt] [entə'teɪnmənts] [ɑ:(r); ə(r)][nəʊ][pɑ:t][ɒv; əv][ðə; ði] [ɒv; əv][ðeə(r)] ['pi:sf(ə)l] [laɪvz; lɪvz]

Midnight	entertainments	are	no	part	of	the	œconomy	of	their	peaceful	lives
午夜	娱乐	是	不	部分	的	这	经济学	的	他们的	和平	生活

;

;

;

午夜娱乐活动并不属于他们平静生活的经济范畴；

[ænd; ənd] ['ðeəfɔ:(r)] [ðeɪ] [meɪ] [kʌm] ['nɪərə(r)][tu:; tə][ðə; ði] [kɔ:s] [ɒv; əv]['neɪtʃə(r)] .

and	therefore	they	may	come	nearer	to	the	course	of	nature	.
和	所以	他们	可能	来	更近	到	这	课程	的	自然	.

因此，它们可能更接近自然规律。

[ðə; ði] [dɪ'gri:] [ɒv; əv] [sli:p] [ɪz][ə; eɪ][mə'tɪərɪəl]['ɑ:tɪk(ə)l] : [ænd; ənd][ðə; ði][taɪm][ɒv; əv][ˌaɪ 'ti:][nɒt] [les] .

The	degree	of	sleep	is	a	material	article	:	and	the	time	of	it	not	less	.
这	程度	的	睡觉	是	一个	材料	文章	:	和	这	时间	的	它	不是	较少的	.

睡眠的程度是一个重要因素；睡眠的时间也同样重要。

[ðə; ði][əʊld][mæn][hæz; həz] [biːn] [ˈkɔːʃən] [əˈgenst] [ðə; ði][kəʊld][eə(r)][ɒv; əv] [ˈiːvnɪŋz] ; [ænd; ənd]

The	old	man	has	been	cautioned	against	the	cold	air	of	evenings	;	and
这	老的	男人	有	到过	警告	反对	这	寒冷的	空气	的	晚上	;	和

[wiː; wi] [meɪ] [naʊ] [ˌeɪ diː ˈdiː] ,

we	may	now	add	,
我们	可能	现在	添加	,

老人已被告诫要提防夜晚的寒风；我们现在还可以补充一点：

[ðæt] [ˈɑːftə(r)][ə; eɪ] [lait] [ænd; ənd] [ˈɜːli] [ˈsʌpə(r)] ,

that	after	a	light	and	early	supper	,
那	后	一个	光	和	早期的	晚餐	,

在享用了一顿清淡的早晚餐之后，

[ænd; ənd][æn; ən][ˈaʊə(r)][ɒv; əv][ˈsəʊʃ(ə)l] [ˌkɒnvəˈseɪʃ(ə)n] [wɪð] [hɪz; ɪz][ˈfæməli][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [ˈneɪbɜːrz] ,

and	an	hour	of	social	conversation	with	his	family	and	his	neighbours	,
和	一个	小时	的	社会的	对话	和	他的	家庭	和	他的	邻居	,

以及与家人和邻居进行的一个小时的社交谈话，

[bed] [wɪl] [biː; bi][hɪz; ɪz][best] [pleɪs] .

bed	will	be	his	best	place	.
床	将要	是	他的	最好的	地方	.

床将是他最好的去处。

[sliːp] [wɒz; wəz] [ɪnˈtendɪd] [tuː; tə] [rɪˈkruːt] [ˈneɪtʃə(r)] , [ænd; ənd]

Sleep	was	intended	to	recruit	nature	,	and
睡觉	曾是	故意的	到	招募	自然	,	和

睡眠的目的是为了与自然建立联系，

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	34	]
[	页	-	]

[第34页]

[tuː; tə] [rɪˈstɔː(r)] [ðə; ði] [ˈweɪstɪd] [ˈspɪrɪt] .

to	restore	the	wasted	spirits	.
到	恢复	这	浪费	烈酒	.

恢复颓败的灵魂。

[ðɪs] [ɪz] [ˈnesəsəri] [tuː; tə][ɔːl] [pˈɜːsənz] ; [bʌt; bət][tuː; tə][ðə; ði][eɪdʒd][məʊst] ;

This	is	necessary	to	all	persons	;	but	to	the	aged	most	;
这	是	必要的	到	全部	人	;	但	到	这	老年人	最多	;

这对所有人都是必要的；但对老年人来说尤其如此；

[bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðeɪ] [kæn; kən] [liːst] [beə(r)][ðə; ði] [weɪst] [ɒv; əv][ðem; ðəm] .

because	they	can	least	bear	the	waste	of	them	.
因为	他们	能	至少	熊	这	浪费	的	他们	.

因为他们最无法承受这些浪费。

[ðə; ði] [ˈpæʃ(ə)nz] [wɪl] [dɪˈstɜːb] [ɔːl] [kɒnstɪtˈjuːʃnz] , [bʌt; bət] [ðəʊz] [ɒv; əv][əʊld][men][məʊst][ɒv; əv][ɔːl] .

The	passions	will	disturb	all	constitutions	,	but	those	of	old	men	most	of	all	.
这	激情	将要	打扰	全部	宪法	,	但	那些	的	老的	男人	最多	的	全部	.

激情会扰乱所有人的体质，但对老年人的体质影响尤为严重。

[sliːp] [kəmˈpəuz] [ðiːz] : [ˈðeəfɔː(r)] - [tɪz][ɒv; əv] [ˈeksələnt] [juːz][tuː; tə][ðem; ðəm] :

Sleep	composes	these	:	therefore	'	tis	of	excellent	use	to	them	:
睡觉	组成	这些	:	所以	-	的	的	出色的	使用	到	他们	:

睡眠构成了这些：因此，它对他们来说非常有用：

[ænd; ənd] [ðeɪ] [meɪ] [ˈseɪfli] [ɪnˈdʌldʒ] [ɪn][ˌaɪ ˈtiː][lɒŋgə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] [jʌŋ] .

and	they	may	safely	indulge	in	it	longer	than	the	young	.
和	他们	可能	安全	放纵	在	它	更长	比	这	年轻的	.

而且他们比年轻人可以更长时间地安全地沉迷其中。

[sɪks] ['aʊəz] [ɪz][æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ɪn][ðə; ði][praɪm][ɒv; əv][laɪf][ʃʊd; ʃəd] [sliːp] ;

Six	hours	is	as	long	as	a	person	in	the	prime	of	life	should	sleep	;
六	小时	是	作为	长的	作为	一个	人	在	这	主要的	的	生活	应该	睡觉	;

六小时是正值壮年的人应该睡足的时长;

[bʌt; bət][ɪn][eɪdʒ] , [eɪt] , [ɔː(r)]['iːv(ə)n][ten] , [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][pɪ'kjuːliə(r)][ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] , [meɪ] [biː; bi][mɔː(r)]['prɒpə(r)] .

but	in	age	,	eight	,	or	even	ten	,	according	to	the	peculiar	constitution	,	may	be	more	proper	.
但	在	年龄	,	八	,	或者	甚至	十	,	根据	到	这	奇特	宪法	,	可能	是	更多的	恰当的	.

但就年龄而言，根据其特殊体质，八岁甚至十岁可能更合适。

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['siːz(ə)n][ɒv; əv] [sliːp] [ɪz] [naɪt] ;

The	natural	season	of	sleep	is	night	;
这	自然的	季节	的	睡觉	是	夜晚	;

睡眠的自然季节是夜晚;

[ænd; ənd][let][ðə; ði][əʊld][mæn] ['ðeəfɔː(r)] [gəʊ][tuː; tə][bed][ɪn] [sʌtʃ] [taɪm] ,

and	let	the	old	man	therefore	go	to	bed	in	such	time	,
和	让	这	老的	男人	所以	去	到	床	在	这样的	时间	,

因此，就让老人按时上床睡觉吧。

[ðæt] [hiː; hi] [meɪ] [pɑːs] [ðiːz] ['aʊəz] [ɒv; əv] [rest] [wɪ'ðaʊt] ['breɪkɪŋ] [ɪn][ə'pɒn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] .

that	he	may	pass	these	hours	of	rest	without	breaking	in	upon	the	morning	.
那	他	可能	经过	这些	小时	的	休息	没有	打破	在	之上	这	早晨	.

让他能够安心度过这段休息时间，不打扰清晨的到来。

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [ðə; ði][məʊst] ['helθf(ə)l] ['kʌstəm] [fɔː(r); fə(r)][eɪdʒ] , [ɪz][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə][bed][æt; ət][ten] ;

In	general	,	the	most	healthful	custom	for	age	,	is	to	go	to	bed	at	ten	;
在	一般的	,	这	最多	健康的	风俗	为了	年龄	,	是	到	去	到	床	在	十	;

一般来说，对老年人来说最健康的习惯是晚上十点睡觉;

[ænd; ənd][raɪz][æt; ət] [eɪt] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] .

and	rise	at	eight	in	the	morning	.
和	上升	在	八	在	这	早晨	.

早上八点起床。

[ɪf] [ðə; ði][maɪnd][biː; bi] - ;

If	the	mind	be	hurry'd	;
如果	这	头脑	是	-	;

如果心绪匆忙;

[ɔː(r)][frɒm; frəm]['eni]['ʌðə(r)] [kɔːz] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n][faindz][hiː; hi] ['kænɒt] [kəm'pəʊz] [hɪm'self][tuː; tə][rest] [suːn] ['ɑːftə(r)]['gəʊɪŋ][tuː; tə][bed] ;

or	from	any	other	cause	the	person	finds	he	cannot	compose	himself	to	rest	soon	after	going	to	bed	;
或者	从	任何	其他	原因	这	人	发现	他	不能	撰写	他自己	到	休息	很快	后	去	到	床	;

或者由于其他原因，这个人上床睡觉后不久就无法平静下来休息;

[ɔː(r)][get][səʊ] [mʌtʃ] [sliːp] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [naɪt] ;

or	get	so	much	sleep	during	the	night	;
或者	得到	所以	很多	睡觉	期间	这	夜晚	;

或者晚上睡够觉;

[let][hɪm] [stɪl] [raɪz][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [deɪ] :

let	him	still	rise	at	the	same	time	the	following	day	:
让	他	仍然	上升	在	这	相同的	时间	这	下列的	天	:

让他第二天同一时间起床:

[ænd; ənd][ðə; ði][nekst] ['i:vnɪŋ] [prɪ'peə(r)][hɪm'self] [ðʌs] [fɔ:(r); fə(r)]['betə(r)] [sli:p] : [let][hɪm][gəʊ]['ɪntu:]

and	the	next	evening	prepare	himself	thus	for	better	sleep	:	let	him	go	into
和	这	下一个	晚上	准备	他自己	因此	为了	更好的	睡觉	:	让	他	去	进入

[ə; eɪ] [wɔ:m] [bæθ.bɑ:θ] ;

a	warm	bath	;
一个	温暖的	洗澡	;

第二天晚上，他为了睡个好觉，做了这样的准备：让他去洗个热水澡；

[ænd; ənd] [ɪn'dʌldʒ] [hɪm'self] [wɪð] [ə; eɪ] [glɑ:s] [ɒv; əv] [waɪn] , [bɪ'jɒnd] [hɪz; ɪz]['ɔ:d(ə)n(ə)ri] [ə'laʊəns] , [ə; eɪ]

and	indulge	himself	with	a	glass	of	wine	,	beyond	his	ordinary	allowance	,	a
和	放纵	他自己	和	一个	玻璃	的	葡萄酒	,	超过	他的	普通的	津贴	,	一个

['lɪt(ə)l]

little
小的

他偷偷地喝了一杯酒，这远远超出了他平时的限额。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	35	]
[	页	-	]

[第35页]

[bɪ'fɔ:(r)] [bed] [taɪm] .

before	bed	time	.
前	床	时间	.

睡前。

[ðɪs] [wɪl] [teɪk] [ɒf] [hɪz; ɪz] ['wɒtʃflnəs] ; [ænd; ənd][hi:; hi] [wɪl] [sɪŋk]['ɪntu:][ðə; ði][məʊst] ['pli:zɪŋ]

This	will	take	off	his	watchfulness	;	and	he	will	sink	into	the	most	pleasing
这	将要	拿	离开	他的	警惕	;	和	他	将要	下沉	进入	这	最多	令人愉悦

['slʌmbə(r)] .

slumber	.
睡眠	.

这将使他放松警惕，进入无比舒适的睡眠。

[ðə; ði] ['kɒntrəri] ['præktɪs] , [ðæt] [ɒv; əv] ['laɪɪŋ] [ɪn][bed][ɪn][ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] ,

The	contrary	practice	,	that	of	lying	in	bed	in	the	morning	,
这	相反	实践	,	那	的	说谎	在	床	在	这	早晨	,

相反的做法是，早上躺在床上，

[tu:; tə] [meɪk] [ʌp][fɔ:(r); fə(r)] [wɒnt] [ɒv; əv] [sli:p] [æt; ət] [naɪt] , [ɪz] ['evri] [wei] [ɪk'stri:mli] [rɒŋ] .

to	make	up	for	want	of	sleep	at	night	,	is	every	way	extremely	wrong	.
到	制作	向上	为了	想	的	睡觉	在	夜晚	,	是	每一个	方式	极其	错误的	.

试图通过睡觉来弥补夜间睡眠不足，无论从哪个角度来看都是极其错误的。

[æz; əz] ['nʌθɪŋ] [ri'freʃ, ri:-] [laɪk] ['si:znəbl] [sli:p] ,

As	nothing	refreshes	like	seasonable	sleep	,
作为	没有什么	刷新	喜欢	及时	睡觉	,

没有什么比适时的睡眠更能让人精神焕发了。

['nʌθɪŋ] ['wi:kən] [ænd; ənd][di'dʒekt][ə; eɪ]['pɜ:s(ə)n][mɔ:(r)][ðæn; ðən] [ɪn'dʌldʒɪŋ] [ɪn][bed][ɪn][ðə; ði] [deɪ] :

nothing	weakens	and	dejects	a	person	more	than	indulging	in	bed	in	the	day	:
没有什么	减弱	和	沮丧	一个	人	更多的	比	沉溺于	在	床	在	这	天	:

没有什么比白天赖床更让人意志消沉、情绪低落了：

[ðeə(r)][ɪz]['ɔ:lsəʊ] [ðɪs] ['fɑ:ðə(r)] [ɪl] ['kɒnsɪkwəns] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'ti:] , [ðæt] [ðə; ði]['pɜ:s(ə)n][ɪz]['nevə(r)]

there	is	also	this	farther	ill	consequence	from	it	,	that	the	person	is	never
那里	是	还	这	更远	患病的	结果	从	它	,	那	这	人	是	绝不

['sli:pi] ,

sleepy	,
困	,

由此还会产生另一个不良后果，那就是这个人永远不会感到困倦。

[æt; ət][ðə; ði][djuː] [taɪm][ɒv; əv][ðə; ði] [səkˈsiːdɪŋ] [ˈiːvnɪŋ] ; [ænd; ənd] [ðʌs] [wɒt] [wɒz; wəz][æt; ət][fɜːst]

at	the	due	time	of	the	succeeding	evening	;	and	thus	what	was	at	first
在	这	到期的	时间	的	这	成功	晚上	;	和	因此	什么	曾是	在	第一的

[æn; ən][ˈæksɪdənt] ,

an	accident	,
一个	事故	,

在随后的那个晚上，事情就按时发生了；于是，最初只是一场意外，

[bɪˈkʌmz] [baɪ] [ɪnˈdʌldʒəns] [ə; eɪ] [ˈkʌstəm] ; [ænd; ənd][ɪz] [ðen] [ðə; ði][mɔː(r)] [ˈdɪfɪkəlt] [tuː; tə][biː; bi]

becomes	by	indulgence	a	custom	;	and	is	then	the	more	difficult	to	be
变成	经过	放纵	一个	风俗	;	和	是	然后	这	更多的	难的	到	是

,

conquer'd	,
征服	,

纵容会演变成一种习惯；而一旦这种习惯形成，就更难克服了。

[ænd; ənd][ðə; ði][mɔː(r)] [ˈhɜːtfl] .

and	the	more	hurtful	.
和	这	更多的	伤人的	.

而且越伤人越好。

[ðə; ði][əʊld][mæn] [huː] [hæz; həz] [əbˈzɜːvd] [ə; eɪ] [ˈtempərət] [ˈdaɪət] ;

The	old	man	who	has	observed	a	temperate	diet	;
这	老的	男人	WHO	有	观察到	一个	温带	饮食	;

这位老人一直保持着节制的饮食习惯；

[ænd; ənd][hæz; həz] [gɒn] [tuː; tə][bed] [ˈregjələli] [æt; ət][ten] [əˈklɑːk] , [wɪl] [ˈnætʃ(ə)rəli] [weɪk] [təˈwɔːdz]

and	has	gone	to	bed	regularly	at	ten	o'clock	,	will	naturally	wake	towards
和	有	已消失	到	床	经常	在	十	点钟	,	将要	自然	唤醒	向

[eɪt] .

eight	.
八	.

并且一直按时在晚上十点睡觉，自然会在八点左右醒来。

[ænd; ənd] [wen] [hiː; hi] [weiks] [let][hɪm][get][ʌp] .

And	when	he	wakes	let	him	get	up	.
和	什么时候	他	醒来	让	他	得到	向上	.

等他醒了就让他起床。

[hiː; hi] [wɪl] [ðen] [biː; bi][ɪn] [ˈspɪrɪt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [deɪ] .

He	will	then	be	in	spirits	for	the	day	.
他	将要	然后	是	在	烈酒	为了	这	天	.

他当天就会精神抖擞。

[ɪf] [ɒn][ðə; ði] [ˈkɒntrəri] [hiː; hi][laɪz][ˈdoʊsɪŋ] , [hiː; hi] [wɪl] [get][ˈɪntuː][ə; eɪ] [ˈwiːkənɪŋ] [swet] .

If	on	the	contrary	he	lies	dosing	,	he	will	get	into	a	weakening	sweat	.
如果	在	这	相反	他	谎言	剂量	,	他	将要	得到	进入	一个	减弱	汗	.

相反，如果他躺着服药，就会开始大汗淋漓，身体虚弱。

[hiː; hi] [wɪl] [ðen] [biː; bi] [ləʊ] [ˈspɪrɪtɪd] [ˈdjʊərɪŋ][ðə; ði] [həʊl] [ˈfɒləʊɪŋ] [deɪ] ; [ænd; ənd] [ˈweɪkɪŋ] [ænd; ənd]

He	will	then	be	low	spirited	during	the	whole	following	day	;	and	waking	and
他	将要	然后	是	低的	精神抖擞	期间	这	所有的	下列的	天	;	和	醒来	和

[ˈwɒtʃfl] [æt; ət] [naɪt] .

watchful	at	night	.
警惕	在	夜晚	.

接下来一整天他都会情绪低落；晚上则会醒着，时刻保持警惕。

[ɒn] [ðiːz] ['lɪt(ə)l] ['sɜːkəmstənsɪz] [duː; də][ðə; ði] [helθ] [ɔː(r)] ['sɪknəs] , [ðə; ði] ['hæpinəs] [ɔː(r)]
On these little circumstances do the health or sickness , the happiness or
在 这些 小的 情况 做 这 健康 或者 疾病 , 这 幸福 或者
[ʌn'izɪnɪs] [ɒv; əv][əʊld] [p'ɜːsənz] [dɪ'pend] ,
uneasiness of old persons depend ,
不安 的 老的 人 依赖 ,

老年人的健康或疾病、幸福或不安都取决于这些小事。

[ɪn][ə; eɪ] ['veri] [greɪt] ['meʒə(r)] .
in a very great measure .
在 一个 非常 伟大的 措施 .

在很大程度上。

[wiː; wi]['ɒf(ə)n][duː; də][nɒt] [pə'siːv] [ðem; ðəm] , [ɔː(r)][wiː; wi] ['iːzəli]
We often do not perceive them , or we easily
我们 经常 做 不是 感知 他们 , 或者 我们 容易地

我们常常察觉不到它们，或者很容易

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 36]
[页 -]

[第36页]

[ˌəʊvə'lʊk] [ðem; ðəm] : [let][ˌjuː 'es][biː; bi][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['fjuːtʃə(r)][mɔː(r)]['keəf(ə)l] .
overlook them : let us be for the future more careful .
俯瞰 他们 : 让 我们 是 为了 这 未来 更多的 小心 .

忽略它们：让我们为未来更加谨慎。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ][peɪn][ɪn] ['lɪvɪŋ] ['regjələli] [ɪn][əʊld][eɪdʒ] ; [ænd; ənd][ðə; ði] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪz]
There is no pain in living regularly in old age ; and the consequence of it is
那里 是 不 疼痛 在 活的 经常 在 老的 年龄 ; 和 这 结果 的 它 是
['sɜːt(ə)n] ;
certain ;
肯定 ;

老年时期规律地生活并无痛苦；而且其结果也是确定的；

[ə; eɪ][lɒŋgə(r)][laɪf] , [ænd; ənd] ['evri] [deɪ] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][mɔː(r)] [ə'griːəb(ə)l] .
a longer life , and every day of it more agreeable .
一个 更长 生活 , 和 每一个 天 的 它 更多的 同意 .

更长的寿命，以及每一天都更加愉快。

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[eks] .
X .
X .

X.

[ɒv; əv][ðə; ði][pə'tɪkjələ(r)] [fɔːlts] [ɪn][əʊld] [menz] [kɒnstɪt'juːʃnz] .
Of the particular faults in old mens constitutions .
的 这 特别的 故障 在 老的 男士 宪法 .

老年人体质的特殊缺陷。

[aɪ] [həʊp] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['iːzi] , [baɪ][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [də'rekʃ(ə)nz] ,
I hope it will be easy , by the preceding and the following directions ,
我 希望 它 将要 是 简单的 , 经过 这 前 和 这 下列的 方向 ,

我希望按照前面和后面的指示，这会很容易。

[fɔː(r); fə(r)] ['eni] [mæn] [ɒv; əv] [sens] , [nɒt] - [æt; ət] [ɔːl] [ɪn] ['fɪzɪk] ,

for	any	man	of	sense	,	not	vers'd	at	all	in	physic	,
为了	任何	男人	的	感觉	,	不是	-	在	全部	在	物理学	,

对于任何一个有常识、即使对医学一窍不通的人来说，

[tuː; tə] [nəʊ] [ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [əʊn] [helθ] [prɪ'saɪsli] : [ænd; ənd] - [tɪz] [ə; eɪ] [məʊst] [ɪm'pɔːt(ə)nt]

to	know	the	state	of	his	own	health	precisely	:	and	-	tis	a	most	important
到	知道	这	状态	的	他的	自己的	健康	恰恰	:	和	-	的	一个	最多	重要的

['nɒlɪdʒ] .

knowledge	.
知识	.

准确了解自己的健康状况：这是一项非常重要的知识。

[hɪ'pɒkrətiːz] , [huː] [njuː] ['fɪzɪk] ['betə(r)] [ðæn; ðən] [ɔːl] [huː] [hæv; həv] ['fɒləʊd] [hɪm] ,

Hippocrates	,	who	knew	physic	better	than	all	who	have	followed	him	,
希波克拉底	,	WHO	知道	物理学	更好的	比	全部	WHO	有	随后	他	,

希波克拉底比所有后世的医学家都更精通医学，

[di'klɛə] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [biː; bi] [æn; ən] ['iːzi] ['saɪəns] , [ðəʊ] - [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪəz] [leŋkθ; leŋθ] [ɒv; əv] [taɪm] [tuː; tə]

declares	it	to	be	an	easy	science	,	tho	'	it	requires	length	of	time	to
声明	它	到	是	一个	简单的	科学	,	虽然	-	它	需要	长度	的	时间	到

[lɜːn] [ˌaɪ 'tiː] ;

learn	it	;
学习	它	;

声称这是一门简单的科学，尽管学习它需要相当长的时间；

[ænd; ənd] ['bʊrˌhɑːvə] , [ðə; ði] [hɪ'pɒkrətiːz] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [sək'siːdɪŋ] [taɪmz] ,

and	Boerhaave	,	the	Hippocrates	of	our	succeeding	times	,
和	布尔哈夫	,	这	希波克拉底	的	我们的	成功	时代	,

而布尔哈夫，则是我们这个时代的希波克拉底。

- [fɔː(r); fə(r)] ['evə(r)] ['pʌblɪkli] [ɒn] [ðə; ði] [sɪm'plɪsəti] [ænd; ənd] [iːz] [ɒv; əv] ['fɪzɪk] .

lectur'd	for	ever	publicly	on	the	simplicity	and	ease	of	physic	.
-	为了	曾经	公开	在	这	简单	和	舒适	的	物理学	.

永远公开地宣讲物理学的简单易懂。

[ðeɪ] [pə'pleks] [ðəm'selvz] [huː] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['dɪfɪkəlt] :

They	perplex	themselves	who	think	it	difficult	:
他们	困扰	他们自己	WHO	思考	它	难的	:

那些认为这很难的人，其实是在自欺欺人：

['əʊnli] [let] [ðə; ði] [pleɪn] [kən'sɪdərət] [mæn] [ə'tend] [tuː; tə] [wɒt] [hiː; hi] [fiːlz] ,

only	let	the	plain	considerate	man	attend	to	what	he	feels	,
仅有的	让	这	清楚的	周到	男人	出席	到	什么	他	感觉	,

只让朴实体贴的人关注自己的感受。

[ænd; ənd] [bɪ'liːv] [wɒt] [ɪz] [hɪə(r)] [təʊld] [hɪm] [wɪl] [rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm] [ˌaɪ 'tiː] ;

and	believe	what	is	here	told	him	will	result	from	it	;
和	相信	什么	是	这里	讲述	他	将要	结果	从	它	;

并相信这里告诉他的事情将会产生结果；

[ðen] [hiː; hi] [meɪ] [kiːp] [hɪz; ɪz] [maɪnd] [æt; ət] [piːs] ,

then	he	may	keep	his	mind	at	peace	,
然后	他	可能	保持	他的	头脑	在	和平	,

这样他就能保持内心的平静。

[wɪtʃ] [ɪz] [ə; eɪ] [greɪt] [ɪn'griːdiənt] [ɪn] [ðə; ði] [helθ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] : [bʌt; bət] [ðɪs] [fʊl] ['kredɪt] [ɪz]

which	is	a	great	ingredient	in	the	health	of	the	body	:	but	this	full	credit	is
哪个	是	一个	伟大的	成分	在	这	健康	的	这	身体	:	但	这	满的	信用	是

['nesəsəri] ;

necessary	;
必要的	;

这是对身体健康的重要因素：但这种充分的认可也是必要的；

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['ɒrɪdʒɪn][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [dɪs'ɔːdəz] [ɪz]['ɒf(ə)n] ['veri] ['dɪstənt][frɒm; frəm][ðeə(r)] [ə'pærənt]

for	the	origin	of	his	disorders	is	often	very	distant	from	their	apparent
为了	这	起源	的	他的	疾病	是	经常	非常	遥远	从	他们的	明显

[ɪ'fekts] .

effects	.
效果	.

因为他的疾病根源往往与疾病的明显症状相去甚远。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	37	]
[	页	-	]

[第37页]

[ˌhɪðə'tuː] [wiː; wi][hæv; həv] ['triːtɪd] [ɒv; əv][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [p'ɜːsənz] [əd'vɑːnst] [ɪn] [j'iəz] , [huː]

Hitherto	we	have	treated	of	the	condition	of	persons	advanced	in	years	,	who
迄今为止	我们	有	治疗	的	这	状况	的	人	先进的	在	年	,	WHO

[ɑː(r); ə(r)] ['helθi] :

are	healthy	:
是	健康	:

到目前为止，我们讨论的都是老年人的健康问题：

[ænd; ənd][ðə; ði] [ruːlz] [wiː; wi][hæv; həv][leɪd] [daʊn] [ɑː(r); ə(r)][fɔː(r); fə(r)] [prɪ'zɜːrv] [ænd; ənd] [kən'tɪnjʊɪŋ]

and	the	rules	we	have	laid	down	are	for	preserving	and	continuing
和	这	规则	我们	有	铺设	向下	是	为了	保存	和	继续

[ðæt] [steɪt] :

that	state	:
那	状态	:

我们制定的规则是为了维护和延续这种状态：

[ænd; ənd][hiː; hi] [huː] [əb'zəːvz] [ðem; ðəm]['djuːli] ['kænɒt] [wel] [feɪl][ɒv; əv] [sək'ses] .

and	he	who	observes	them	duly	cannot	well	fail	of	success	.
和	他	WHO	观察	他们	正式地	不能	出色地	失败	的	成功	.

认真遵守这些规则的人，不难取得成功。

[wiː; wi] [naʊ] [ʃæl; ʃəl][kən'sɪdə(r)][ðə; ði] ['sevrəl] [mɔː(r)] ['friːkwənt] [fɔːlts] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n][æt; ət]

We	now	shall	consider	the	several	more	frequent	faults	of	the	constitution	at
我们	现在	将	考虑	这	一些	更多的	频繁	故障	的	这	宪法	在

[ðɪs] ['pɪəriəd][ɒv; əv][laɪf] ;

this	period	of	life	;
这	时期	的	生活	;

现在我们将考虑人体质在这一人生阶段更为常见的几个缺陷；

[ænd; ənd][ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ə'raɪzɪŋ][frɒm; frəm][ðem; ðəm] .

and	the	diseases	arising	from	them	.
和	这	疾病	产生	从	他们	.

以及由此引起的疾病。

[ðə; ði][əʊld][mæn] [meɪ] [biː; bi][səʊ][fɑː(r)][hɪz; ɪz] [əʊn] ['dɒktə(r)] ,

The	old	man	may	be	so	far	his	own	doctor	,
这	老的	男人	可能	是	所以	远的	他的	自己的	医生	,

这位老人或许可以自己给自己看病。

[æz; əz][tuː; tə][ə'mend][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [dɪs'tempərətʃə] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]['bɒdi] ; [ænd; ənd]['ɒf(ə)n][hiː; hi]

as	to	amend	the	general	distemperature	of	his	body	;	and	often	he
作为	到	修正	这	一般的	温度	的	他的	身体	;	和	经常	他

[meɪ] [prɪ'vent] [ðəʊz] [dɪ'ziːzɪz] :

may	prevent	those	diseases	:
可能	防止	那些	疾病	:

至于改善他身体的整体不适；而且他往往可以预防这些疾病：

[bʌt; bət] [ɪf] [hi:; hi] [fɔ:l] ['ɪntu:] [ðem; ðəm] , ['weðə(r)] [baɪ] [nɪ'glekt] [ɒv; əv] [ðiːz] ['kɔːʃnz] ,

but	if	he	fall	into	them	,	whether	by	neglect	of	these	cautions	,
但	如果	他	落下	进入	他们	,	无论	经过	忽视	的	这些	警告	,

但如果他因此而陷入困境，无论是由于忽视这些警告，

[ɔ:(r)] [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv] [ðeə(r)] [fɔ:s] , [let] [hɪm] [ðen] [kɔ:l] [ɪn] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

or	in	spite	of	their	force	,	let	him	then	call	in	a	physician	.
或者	在	尽管如此	的	他们的	力量	,	让	他	然后	称呼	在	一个	医生	.

或者，尽管他们强行阻止，他也应该请医生来。

[wi:; wi] [kæn; kən] [əd'vaɪz] [hɪm] [haʊ] [tu:; tə] [prɪ'zɜ:v] [helθ] [wen] [hi:; hi] [hæz; həz] [ˌaɪ 'ti:] ;

We	can	advise	him	how	to	preserve	health	when	he	has	it	;
我们	能	建议	他	如何	到	保存	健康	什么时候	他	有	它	;

我们可以建议他如何在拥有健康身体时保持健康；

[ænd; ənd] [haʊ] [tu:; tə] ['remədi] ['dʒen(ə)rəl] [dɪs'ɔ:dəz] , [səʊ] [æz; əz] [tu:; tə] [prɪ'vent] [mɔ:(r)] [pə'tɪkjələ(r)] [wʌnz] ;

and	how	to	remedy	general	disorders	,	so	as	to	prevent	more	particular	ones	;
和	如何	到	补救	一般的	疾病	,	所以	作为	到	防止	更多的	特别的	一个	;

以及如何治疗常见疾病，以预防更具体的疾病；

[səʊ] [fɑ:(r)] [æz; əz] [ə; eɪ] [dju:] ['redʒɪmən] [meɪ] [du:; də] [ðæt] :

so	far	as	a	due	regimen	may	do	that	:
所以	远的	作为	一个	到期的	方案	可能	做	那	:

就规范的治疗方案而言：

[bʌt; bət] [hi:; hi] [ɪz] [ə; eɪ] ['veri] [ɪl] [dʒʌdʒ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['hju:mən] [freɪm] ,

but	he	is	a	very	ill	judge	of	the	human	frame	,
但	他	是	一个	非常	患病的	法官	的	这	人类	框架	,

但他对人体结构的判断非常不准确。

[hu:] [wɪl] [prɪ'tend] [tu:; tə] ['remədi] [ɪts] [dɪ'zi:zɪz] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['nɒlɪdʒ] [bəuθ] [ɒv; əv] [ɪts] ['strʌktʃə(r)] ,

who	will	pretend	to	remedy	its	diseases	without	a	knowledge	both	of	its	structure	,
WHO	将要	假装	到	补救	它是	疾病	没有	一个	知识	两个都	的	它是	结构	,

谁会在不了解其结构的情况下，妄图治愈它的疾病?

[ænd; ənd] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['kwɒlətiz] [ɒv; əv] ['remədiz] :

and	of	the	qualities	of	remedies	:
和	的	这	品质	的	补救措施	:

以及药物的性质：

[ænd; ənd] [hi:; hi] [wʊd] [bi:; bi] [ə; eɪ] [bæd] ['membə(r)] [ɒv; əv] [sə'saɪəti] [hu:] [geɪv] [sʌtʃ] [əd'vaɪs] [tu:; tə] ['eni] .

and	he	would	be	a	bad	member	of	society	who	gave	such	advice	to	any	.
和	他	会	是	一个	坏的	成员	的	社会	WHO	给予	这样的	建议	到	任何	.

如果有人向他人提出这样的建议，他就会成为一个不称职的社会成员。

[ˌaɪ 'ti:] [wɜ:(r); wə(r)] [æz; əz] ['i:zi] [tu:; tə] [ti:tʃ] [sʌm; səm] ['ʌðə(r)] [ɑ:t] [baɪ] ['raɪtɪŋ] ;

It	were	as	easy	to	teach	some	other	art	by	writing	;
它	是	作为	简单的	到	教	一些	其他	艺术	经过	写作	;

用写作来教授其他一些技艺也同样容易；

[ænd; ənd] [æz; əz] ['ræʃ(ə)nəl] [tu:; tə] [ə'tempt] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['wɒtʃmeɪkə(r)] , [ɔ:(r)] [ə; eɪ] ['ʃɪpbɪldə(r)] , [baɪ] [ə; eɪ] [dɪ'skrɪpʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tu:lz] .

and	as	rational	to	attempt	making	a	watchmaker	,	or	a	shipbuilder	,	by	a	description	of	the	tools	.
和	作为	合理的	到	试图	制作	一个	钟表匠	,	或者	一个	造船厂	,	经过	一个	描述	的	这	工具	.

就像试图通过描述工具来培养一名钟表匠或造船工一样，这本身就很不合理。

[ðə; ði] [həʊl]
The **whole**
这 所有的

整个

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 38]
[页 -]

[第38页]

[laɪf][ɒv; əv][ə; eɪ] [fɪˈzɪʃ(ə)n] , [spent][ɪn] [əˈtenʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪkˈspɪərɪəns] , [ˈhɑːdli] [ˈkwɔlifaiz] [hɪm]
life **of** **a** **physician** **,** **spent** **in** **attention** **and** **experience** **,** **hardly** **qualifies** **him**
生活 的 一个 医生 , 花费 在 注意力 和 经验 , 几乎 符合条件 他
[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˌʌndəˈteɪkɪŋ] :
for **the** **undertaking** **:**
为了 这 承诺 :

医生的一生，倾注于专注和经验，很难使他胜任这项任务:

[haʊ] [ðen] [ʃʊd; ʃəd][ə; eɪ] [fjuː] [laɪt] [wɜːdz] [gɪv] [səˈfɪʃ(ə)nt] [ˌɪnfəˈmeɪʃ(ə)n] ?
how **then** **should** **a** **few** **light** **words** **give** **sufficient** **information** **?**
如何 然后 应该 一个 很少 光 字 给 充足的 信息 ?

那么，寥寥数语如何才能提供足够的信息呢?

[tʃæp] .
CHAP **.**
章节 .

章

[saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ] .
XI **.**
十一 .

十一、

[ɒv; əv][ə; eɪ] [ˈfʊlnɪs] [ɒv; əv] [blʌd] .
Of **a** **fulness** **of** **blood** **.**
的 一个 充满 的 血 .

满身血液。

[æn; ən] - [ɒv; əv] [blʌd] [ˈnætʃ(ə)rəli] [brɪŋz] [ɒn][ə; eɪ] [rɪˈdʌndəns] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈʌðə(r)]
An **overfulness** **of** **blood** **naturally** **brings** **on** **a** **redundance** **of** **the** **other**
一个 - 的 血 自然 带来 在 一个 冗余 的 这 其他
[ˈhjuːmə(r)] :
humours **:**
体液 :

血液过多自然会导致其他体液过多:

[fɔː(r); fə(r)][æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ˈsepəreɪtɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði] [blʌd] , [ðeɪ] [ˈnætʃ(ə)rəli] [ɛnˈkriːs] [wɪð]
for **as** **they** **are** **separated** **from** **the** **blood** **,** **they** **naturally** **encrease** **with**
为了 作为 他们 是 分开 从 这 血 , 他们 自然 增加 和
[ˌaɪ ˈtiː][ɪn] [ˈkwɒntəti] .
it **in** **quantity** **.**
它 在 数量 .

因为当它们与血液分离时，它们的数量自然会随着血液的增多而增加。

[ðə; ði][wʌn][ɔː(r)][ðə; ði][ˈʌðə(r)][ɒv; əv] [ðiːz] [ɪkˈsesɪz] [meɪ] , [ænd; ənd][ˈnætʃ(ə)rəli] [wɪl] , [əˈkeɪʒ(ə)n]
The **one** **or** **the** **other** **of** **these** **excesses** **may** **,** **and** **naturally** **will** **,** **occasion**
这 一 或者 这 其他 的 这些 过剩 可能 , 和 自然 将要 , 场合
[dɪsˈɔːdəz] ; [mʌtʃ] [mɔː(r)][bəuθ] .
disorders **;** **much** **more** **both** **.**
疾病 ; 很多 更多的 两个都 .

这两种过激行为中的任何一种都可能（而且自然会）导致疾病；两者兼而有之就更是如此。

[ðə; ði][əʊld][mæn] [meɪ] [nəʊ] [wen] [hiː; hi][hæz; həz] [tuː] [mʌtʃ] [blʌd] [ɪn][hɪz; ɪz] [veɪns] [frɒm; frəm]

The	old	man	may	know	when	he	has	too	much	blood	in	his	veins	from
这	老的	男人	可能	知道	什么时候	他	有	也	很多	血	在	他的	静脉	从

[ðiːz] [pleɪn] ['sɪmptəmz] :

these	plain	symptoms	:
这些	清楚的	症状	:

老人可能通过以下明显症状判断自己血管里血液过多:

[hɪz; ɪz] [pʌls] [wɪl] [biː; bi] [fʊl] [ænd; ənd] [strɒŋ] , [ænd; ənd] ['sʌmwɒt] ['kwɪkə(r)][ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] ;

his	pulse	will	be	full	and	strong	,	and	somewhat	quicker	than	it	should	;
他的	脉冲	将要	是	满的	和	强的	,	和	有些	更快	比	它	应该	;

他的脉搏会很强劲有力，而且比正常情况要快一些;

[hɪz; ɪz][kəm'plekʃ(ə)n] [wɪl] [biː; bi][mɔː(r)] ['flɒrɪd] ; [ænd; ənd][hɪz; ɪz]['jʊərɪn] ['haɪə(r)] ['kʌlәd] .

his	complexion	will	be	more	florid	;	and	his	urine	higher	coloured	.
他的	肤色	将要	是	更多的	佛罗里达	;	和	他的	尿	更高	有色	.

他的面色会更加红润；尿液颜色也会加深。

[ðə; ði] [veɪns] ['ɔːlsəʊ] [wɪl] [biː; bi] [sweld] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['briːðɪŋ] [wɪl] [grəʊ] ['dɪfɪkəlt] .

The	veins	also	will	be	swelled	,	and	his	breathing	will	grow	difficult	.
这	静脉	还	将要	是	肿胀	,	和	他的	呼吸	将要	生长	难的	.

他的静脉也会肿胀，呼吸会变得困难。

[ðə; ði] [ə'keɪʒ(ə)n] [ɒv; əv] [ɔːl] [ðɪs] [hæz; həz] ['prɒbəbli] [biːn] [tuː] [haɪ] ['fiːdɪŋ] , [ænd; ənd] [tuː] ['lɪt(ə)l] ['eksəsaɪz] ;

The	occasion	of	all	this	has	probably	been	too	high	feeding	,	and	too	little	exercise	;
这	场合	的	全部	这	有	大概	到过	也	高的	喂养	,	和	也	小的	锻炼	;

这一切的起因很可能是饮食过量、运动不足;

['ðeəfɔː(r)] [ðə; ði] [pleɪn] ['meθəd] [tuː; tə] [ə'beɪt] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] , [ænd; ənd] [prɪ'vent] [ðə; ði] ['mɪstʃɪf] [wɪtʃ]

therefore	the	plain	method	to	abate	the	symptoms	,	and	prevent	the	mischief	which
所以	这	清楚的	方法	到	减弱	这	症状	,	和	防止	这	恶作剧	哪个

因此，缓解症状、防止损害的简单方法是:

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	39	]
[	页	-	]

[第39页]

[ðeɪ] ['θret(ə)n] , [ɪz][baɪ][mɔː(r)] ['məʊʃn] ; [ænd; ənd][æn; ən] [əb'stiːmiəs] ['daɪət] .

they	threaten	,	is	by	more	motion	;	and	an	abstemious	diet	.
他们	威胁	,	是	经过	更多的	运动	;	和	一个	节制的	饮食	.

它们所威胁的，是更多的运动；以及节制的饮食。

[ðɪs] [ɪz] ['pleɪnli] [ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] : [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][nɒt][biː; bi] [tuː] ['sʌd(ə)n] .

This	is	plainly	the	change	which	should	be	made	:	but	it	must	not	be	too	sudden	.
这	是	显然	这	改变	哪个	应该	是	制成	:	但	它	必须	不是	是	也	突然	.

这显然是应该做出的改变：但改变不能太突然。

[wiː; wi][hæv; həv] [əbˈzɜːvd] [bɪˈfɔː(r)] , [ðæt] [ɔːl][ˈheɪsti] [ˌɔːltəˈreiʃəns] [ɑː(r); ə(r)][ˈdeɪndʒərəs] : [bʌt; bət][æz; əz]

We	have	observed	before	,	that	all	hasty	alterations	are	dangerous	:	but	as
我们	有	观察到	前	,	那	全部	仓促	变化	是	危险的	:	但	作为

[ðɪs] [ɪz] [ˈsləʊli] ,

this	is	slowly	,
这	是	缓慢地	,

我们之前已经观察到，所有仓促的改变都是危险的：但由于这是缓慢的，

[let][ˌaɪ ˈtiː][biː; bi][ˈɔːlsəʊ] [dɪˈtɜːrmənɪtli] [ænd; ənd] [ˈregjələli] [brɔːt] [ɒn] .

let	it	be	also	determinately	and	regularly	brought	on	.
让	它	是	还	坚定地	和	经常	带来	在	.

也应该有计划、有规律地促成此事。

[ɪf] [ˈðeəfɔː(r)] [nəʊ] [dɪˈziːz] [biː; bi] [kʌm] [ɒn][æz; əz] [jet] [frɒm; frəm][ðə; ði] [ˈfʊlnɪs] ,

If	therefore	no	disease	be	come	on	as	yet	from	the	fulness	,
如果	所以	不	疾病	是	来	在	作为	然而	从	这	充满	,

因此，如果尚未因饱足而引发任何疾病，

[ðeə(r)] [wɪl] [nɒt] [ˈeni] [kʌm] [ˈdjʊərɪŋ][ə; eɪ][ˈgrædʒuəl] [kɔːs] [ɒv; əv] [ˈemptiɪŋ] [ðə; ði][ˈves(ə)lz][baɪ] [ðɪs]

there	will	not	any	come	during	a	gradual	course	of	emptying	the	vessels	by	this
那里	将要	不是	任何	来	期间	一个	逐渐地	课程	的	清空	这	船只	经过	这

[ˈpræktɪs] .

practice	.
实践	.

通过这种方法逐步清空容器，就不会出现任何问题。

[ˈneɪtʃə(r)] [wɪl] [biː; bi] [rɪˈliːvd] [ɪn][ə; eɪ][ˌsætɪsˈfæktəri][ˈmænə(r)] ;

Nature	will	be	relieved	in	a	satisfactory	manner	;
自然	将要	是	松了口气	在	一个	令人满意的	方式	;

自然界将得到令人满意的缓解；

[ˌweərˈæz] [ʃiː; ʃi] [wʊd] [hæv; həv] [biːn] [tuː] [ˈvaɪələntli] [dɪˈstɜːbd] [baɪ] [ˈeni] [ˈsʌd(ə)n] [ʃɒk] .

whereas	she	would	have	been	too	violently	disturbed	by	any	sudden	shock	.
然而	她	会	有	到过	也	暴力	不安	经过	任何	突然	震惊	.

而任何突如其来的惊吓都会让她受到极大的惊吓。

[ðə; ði][fɜːst] [ruːl] [ɪz][tuː; tə] [rɪˈtrentʃ] [wʌn] [θɜːd] [pɑːt][frɒm; frəm][ðə; ði] [fleʃ] [ˈiːt(ə)n][æt; ət][ˈdɪnə(r)] ,

The	first	rule	is	to	retrench	one	third	part	from	the	flesh	eaten	at	dinner	,
这	第一的	规则	是	到	裁员	一	第三	部分	从	这	肉	吃	在	晚餐	,

第一条规则是，晚餐吃掉的肉要减半。

[ɒv; əv] [wɒtˈevə(r)] [kaɪnd] [ðæt] [biː; bi] .

of	whatever	kind	that	be	.
的	任何	种类	那	是	.

无论是什么类型的。

[wiː; wi][hæv; həv] [ədˈvaɪzd] [ðə; ði] [əbˈsteɪnɪŋ] [frɒm; frəm] [biːf] [ænd; ənd] [pɔːk] ,

We	have	advised	the	abstaining	from	beef	and	pork	,
我们	有	建议	这	禁欲	从	牛肉	和	猪肉	,

我们建议大家避免食用牛肉和猪肉。

[bʌt; bət][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [ˈmʌtn] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ˈɔːlsəʊ][let] [əˈləʊn] , [ɔː(r)] [ˈveri] [ˈreəli] [ˈiːt(ə)n] ;

but	in	this	case	mutton	should	be	also	let	alone	,	or	very	rarely	eaten	;
但	在	这	案件	羊肉	应该	是	还	让	独自的	,	或者	非常	很少	吃	;

但在这种情况下，羊肉也应该避免食用，或者极少食用；

[ænd; ənd][ðə; ði][ˈdɪnə(r)] [ˈbiːɪŋ] [meɪd] [ˈsəʊlli] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈtendə(r)][ænd; ənd] [jʌŋ] [miːts] [ɪn] [ðɪs]

and	the	dinner	being	made	solely	of	the	tender	and	young	meats	in	this
和	这	晚餐	存在	制成	仅	的	这	投标	和	年轻的	肉类	在	这

[rɪˈdjuːst] [ˈkwɒntəti] ,

reduced	quantity	,
减少	数量	,

而且晚餐只选用少量鲜嫩的嫩肉，

[ðə; ði][nekst][keə(r)][mʌst; məst][biː; bi] , [ðæt] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlweɪz] [wel] [ænd; ənd] ['θʌrəli] [drɛsd]

the	next	care	must	be	,	that	these	are	always	well	and	thoroughly	dress'd
这	下一个	关心	必须	是	,	那	这些	是	总是	出色地	和	彻底	穿着

.

:

·

接下来需要注意的是，要确保他们始终衣着整洁得体。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['fæʃ(ə)n] [tuː; tə] [iːt] [miːt] ['ɔːlməʊst] [rɔː] , [ænd; ənd]['dɑːktərz][hæv; həv] - [ˌaɪ 'tiː] ;

It	is	a	fashion	to	eat	meat	almost	raw	,	and	doctors	have	advis'd	it	;
它	是	一个	时尚	到	吃	肉	几乎	生的	,	和	医生	有	-	它	;

现在流行吃几乎生的肉，医生也建议这样做；

[bʌt; bət] [ðeɪ] [wʊd] [biː; bi]['betə(r)] [fɪ'zɪʃən] [fɔː(r); fə(r)] [beəz] [ænd; ənd] [wʊlvz] , [ðæn; ðən][men] .

but	they	would	be	better	physicians	for	bears	and	wolves	,	than	men	.
但	他们	会	是	更好的	医生	为了	熊	和	狼	,	比	男人	.

但他们对熊和狼来说，可能比对人类来说更像医生。

[let] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n][raɪz][æn; ən]['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)][hɪz; ɪz]

Let	the	person	rise	an	hour	before	his
让	这	人	上升	一个	小时	前	他的

让这个人比他起床时间早一个小时

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

['juːʒuəl][taɪm][ɪn][ə; eɪ] ['mɔːnɪŋ] ; [ænd; ənd] ['evri] [deɪ] [ɛn'kriːs] [ðə; ði]['kwɒntəti][ɒv; əv]['eksəsaɪz][ə; eɪ]

usual	time	in	a	morning	;	and	every	day	encrease	the	quantity	of	exercise	a
通常	时间	在	一个	早晨	;	和	每一个	天	增加	这	数量	的	锻炼	一个

['lɪt(ə)l] ;

little	;
小的	;

早上按惯例进行；并且每天逐渐增加运动量；

[bʌt; bət] [greɪt] [keə(r)][mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][nɒt][tuː; tə][gəʊ][aʊt][æt; ət][ɪm'prɒpə(r)] ['aʊəz] , [tuː; tə]

but	great	care	must	be	taken	not	to	go	out	at	improper	hours	,	to
但	伟大的	关心	必须	是	已采取	不是	到	去	出去	在	不当	小时	,	到

[ɪn'deɪndʒə(r)] ['getɪŋ] [kəʊld] .

endanger	getting	cold	.
危害	获得	寒冷的	.

但务必注意不要在不合适的时间外出，以免着凉。

[ɪn] ['getɪŋ] [rɪd][ɒv; əv][wʌn]['iːv(ə)l] , [let][ˌjuː 'es][nɒt][rʌn]['ɪntuː][ə'nʌðə(r)] .

In	getting	rid	of	one	evil	,	let	us	not	run	into	another	.
在	获得	摆脱	的	一	邪恶的	,	让	我们	不是	跑步	进入	其他	.

除掉一个祸患，我们可不要再招致另一个祸患。

[ðɪs] ['fʊlnɪs] [ɪz][ə; eɪ] [steɪt] [ɪn] [wɪtʃ] [dɪ'ziːzɪz] [ɑː(r); ə(r)][məʊst] ['iːzəli] [brɔːt] [ɒn] ,

This	fulness	is	a	state	in	which	diseases	are	most	easily	brought	on	,
这	充满	是	一个	状态	在	哪个	疾病	是	最多	容易地	带来	在	,

这种饱胀状态最容易引发疾病。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi][məʊst]['vaɪələnt][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

and	they	will	be	most	violent	in	it	.
和	他们	将要	是	最多	暴力	在	它	.

而且他们在其中会表现得最为暴力。

[k'əʊldz][ɑː(r); ə(r)][məʊst]['deɪndʒərəs][ɒv; əv][ɔːl] , [tuː; tə]['piːp(ə)l][ɪn] [ðɪs] [kən'dɪʃn] ,

Colds	are	most	dangerous	of	all	,	to	people	in	this	condition	,
感冒	是	最多	危险的	的	全部	,	到	人们	在	这	状况	,

对于这种状况的人来说，感冒是最危险的。

[ænd; ənd] ['ðeəfɔ:(r)] [ɑ:(r); ə(r)] ['veri] ['keəfəli] [tu:; tə][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

and	therefore	are	very	carefully	to	be	avoided	.
和	所以	是	非常	小心	到	是	避免	.

因此必须非常谨慎地避免。

[ðə; ði] [pʌls] [wɪl] [ʃəʊ] ['weðə(r)] [ɔ:(r)][nɒt] [ðɪs] ['meθəd] [ɹɪdj'u:sɪz][ðə; ði] [rɪ'dʌndəns] [ɒv; əv] [blʌd] :

The	pulse	will	shew	whether	or	not	this	method	reduces	the	redundance	of	blood	:
这	脉冲	将要	展示	无论	或者	不是	这	方法	减少	这	冗余	的	血	:

脉搏会显示这种方法是否能减少血液冗余:

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:][du:; də][nɒt] [teɪk] [ə; eɪ]['vɪzəb(ə)l] [ɪ'fekt] [ɪn][fɔ:(r)] [deɪz] ,

if	it	do	not	take	a	visible	effect	in	four	days	,
如果	它	做	不是	拿	一个	可见的	影响	在	四	天	,

如果四天后仍未见明显效果,

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi]['prɒpə(r)][tu:; tə][bi:; bi] ['blʌdɪd] .

it	will	be	proper	to	be	blooded	.
它	将要	是	恰当的	到	是	血腥	.

献血是合情合理的。

['ɑ:ftə(r)] [ðɪs] [ðə; ði] [seɪm] ['redʒɪmən] [wɪl] ['prɒbəbli] [kəm'pli:t] [ðə; ði] ['bɪznəs] ;

After	this	the	same	regimen	will	probably	complete	the	business	;
后	这	这	相同的	方案	将要	大概	完全的	这	商业	;

此后，同样的流程很可能就能完成这项工作;

[ænd; ənd][ðeə(r)] [wɪl] [bi:; bi][nəʊ] [ni:d] [fɔ:(r); fə(r)] ['medsnz] .

and	there	will	be	no	need	for	medicines	.
和	那里	将要	是	不	需要	为了	药物	.

这样就不需要药物了。

[bʌt; bət] [ɪf] [ɔ:l][ʃʊd; ʃəd][feɪl] ,

But	if	all	should	fail	,
但	如果	全部	应该	失败	,

但如果一切都失败了,

[æn; ən] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɔ:m] [bæθ.bɑ:θ] ['evri] ['ʌðə(r)] [deɪ] [wɪl] ['prɒbəbli] ['ɑ:nsə(r)][ðə; ði] ['pɜ:pəs]

an	addition	of	the	warm	bath	every	other	day	will	probably	answer	the	purpose
一个	添加	的	这	温暖的	洗澡	每一个	其他	天	将要	大概	回答	这	目的

.

:

.

隔天洗一次热水澡或许就能达到目的。

[ɪn][ɔ:l][əʊld][menz][keɪsɪz] - [tɪz][best][tu:; tə][ə'vɔɪd] ['medsnz] , [ɪf] [ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] [dʌn] [wɪð]

In	all	old	mens	cases	'	tis	best	to	avoid	medicines	,	if	it	can	be	done	with
在	全部	老的	男士	案例	-	的	最好的	到	避免	药物	,	如果	它	能	是	完毕	和

['seɪfti] :

safety	:
安全	:

对于所有老年人来说，如果能够安全做到，最好避免服用药物:

[fɔ:(r); fə(r)] [ðeɪ] [dɪ'stɜ:b] [ðə; ði][ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n] ; [ænd; ənd][ðə; ði][best] [gɑ:d] [ɒv; əv][ðeə(r)] [helθ] [ɪz]

for	they	disturb	the	constitution	;	and	the	best	guard	of	their	health	is
为了	他们	打扰	这	宪法	;	和	这	最好的	警卫	的	他们的	健康	是

['kwaɪətnəs] .

quietness	.
寂静	.

因为它们扰乱了身体；而保护他们健康的最佳方法是保持安静。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	41	]
[	页	-	]

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌɛksˌaɪˈaɪ] .

XII	.
十二	.

十二、

[ɒv; əv] ['weɪstɪŋ] [ænd; ənd] [dɪ'keɪ] .

Of	**wasting**	**and**	**decay**	.
的	浪费	和	衰变	.

腐烂和衰败。

[wen] [əʊld] [p'ɜːsənz] [fɔːl] ['ɪntuː] [ðɪs] [dɪ'klaɪnɪŋ] [kən'dɪʃn] , [ˌaɪ 'tiː] ['dʒen(ə)rəli] ['kæriz] [ðem; ðəm] [ɒf] :

When	**old**	**persons**	**fall**	**into**	**this**	**declining**	**condition**	**,**	**it**	**generally**	**carries**	**them**	**off**	**:**
什么时候	老的	人	落下	进入	这	下降	状况	,	它	一般来说	携带	他们	离开	:

老年人一旦陷入这种衰退状态，通常就会去世:

[bʌt; bət] ['meni] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [baɪ] ['taɪmli] [keə(r)] ;

but	**many**	**may**	**be**	**saved**	**by**	**timely**	**care**	**;**
但	许多	可能	是	已保存	经过	及时	关心	;

但许多患者可以通过及时治疗获救;

[tuː; tə] [huːm] [nəʊ] ['remədiz] [wɪl] [biː; bi] [ɒv; əv] ['sɜːvɪs] ['ɑːftə(r)] [ə; eɪ] [fɜːst] [nɪ'glekt] .

to	**whom**	**no**	**remedies**	**will**	**be**	**of**	**service**	**after**	**a**	**first**	**neglect**	.
到	谁	不	补救措施	将要	是	的	服务	后	一个	第一的	忽视	.

对于第一次疏忽之后，任何补救措施都无济于事的人。

[waɪl] [ðə; ðɪ] ['stʌmək] [ɪz] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [daɪ'dʒest] ['eni] [θɪŋ] , [ðeə(r)] [ɪz] [həʊp] [ɒv; əv] [rɪ'kʌvəri] :

While	**the**	**stomach**	**is**	**able**	**to**	**digest**	**any**	**thing**	**,**	**there**	**is**	**hope**	**of**	**recovery**	**:**
尽管	这	胃	是	有能力的	到	消化	任何	事物	,	那里	是	希望	的	恢复	:

只要胃能消化任何东西，就有康复的希望:

[bʌt; bət] [wen] [ɪts] ['paʊə(r)] [ɪz] [lɒst] , [bəuθ] [fuːd] [ænd; ənd] ['fɪzɪk] [ɑː(r); ə(r)] [pɔː] [daʊn] [ðə; ðɪ] [θrəʊt] [ɪn] [veɪn] .

but	**when**	**its**	**power**	**is**	**lost**	**,**	**both**	**food**	**and**	**physic**	**are**	**poured**	**down**	**the**	**throat**	**in**	**vain**	.
但	什么时候	它是	力量	是	丢失的	,	两个都	食物	和	物理学	是	倾倒	向下	这	喉	在	徒劳	.

但当它失去力量时，无论吃多少食物或服用多少药物都无济于事。

[wen] [æn; ən] [eɪdʒd] ['pɜːs(ə)n] [pə'siːv] [hɪz; ɪz] [fleʃ] ['weɪstɪŋ] , [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [streŋθ] [ænd; ənd] ['spɪrɪt] ['feɪlɪŋ] ;

When	**an**	**aged**	**person**	**perceives**	**his**	**flesh**	**wasting**	**,**	**and**	**his**	**strength**	**and**	**spirits**	**failing**	**;**
什么时候	一个	老年人	人	感知	他的	肉	浪费	,	和	他的	力量	和	烈酒	失败	;

当老年人感到自己的肉体衰弱，体力和精神衰退时;

[let] [hɪm] [teɪk] [gʊd] ['nʌrɪʃmənt] ; [ænd; ənd] [ə'dæpt] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['stʌmək] .

let	**him**	**take**	**good**	**nourishment**	**;**	**and**	**adapt**	**it**	**to**	**the**	**condition**	**of**	**his**	**stomach**	**.**
让	他	拿	好的	营养	;	和	适应	它	到	这	状况	的	他的	胃	.

让他摄取充足的营养，并根据他胃的状况调整饮食。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [biː; bi] [tuː] [strɒŋ] , [ɔː(r)] [ɪf] [hiː; hi] [teɪks] [tuː] [mʌtʃ] , [ðə; ðɪ] [daɪ'dʒestɪv] ['fæk(ə)lti] ,

If	**it**	**be**	**too**	**strong**	**,**	**or**	**if**	**he**	**takes**	**too**	**much**	**,**	**the**	**digestive**	**faculty**	**,**
如果	它	是	也	强的	,	或者	如果	他	需要	也	很多	,	这	消化	学院	,

如果药效太强，或者服用过量，就会影响消化功能。

[ɔːl'redi] [ɪm'peəd] [baɪ]['dʒen(ə)rəl] ['wiːknəs] , ['kænɒt] ['mænɪdʒ][ˌaɪ 'tiː] :

already	impaired	by	general	weakness	,	cannot	manage	it	:
已经	受损	经过	一般的	弱点	,	不能	管理	它	:

由于身体虚弱，已经无法胜任：

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] ['heɪs(ə)n][hɪz; ɪz] [deθ] [baɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kən'dʌkt] .

and	he	will	hasten	his	death	by	such	a	conduct	.
和	他	将要	趋	他的	死亡	经过	这样的	一个	执行	.

他这样做会加速自己的死亡。

[ðə; ði] [ruːl] [ɪz][tuː; tə] [iːt] ['əʊnli] ['ɪnəs(ə)nt] , [ðəʊ] - [ðə; ði][məʊst] ['nʌrɪʃɪŋ] [θɪŋz] ,

The	rule	is	to	eat	only	innocent	,	tho	'	the	most	nourishing	things	,
这	规则	是	到	吃	仅有的	清白的	,	虽然	-	这	最多	滋养	事物	,

规则是只吃无辜的、但营养最丰富的食物。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['əʊnli][ɪn] ['mɒdərət] [k'wɒntɪtɪz] : ['tʃɪkɪn] , [jʌŋ] [læm] , [ænd; ənd] [viːl] , [bɔɪld]

and	these	only	in	moderate	quantities	:	chicken	,	young	lamb	,	and	veal	,	boiled
和	这些	仅有的	在	缓和	数量	:	鸡	,	年轻的	羊肉	,	和	小牛肉	,	煮沸

[daʊn] ['ɔːlməʊst][tuː; tə][ə; eɪ]['dʒeli] ,

down	almost	to	a	jelly	,
向下	几乎	到	一个	果冻	,

而且这些食材的用量都适中：鸡肉、嫩羊肉和小牛肉，要熬煮到几乎成冻状。

[ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['prɒpə(r)] [fuːdz] [fɔː(r); fə(r)]['dɪnə(r)] ; [bʌt; bət]

are	the	proper	foods	for	dinner	;	but
是	这	恰当的	食物	为了	晚餐	;	但

这些是适合晚餐的食物；但是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	42	]
[	页	-	]

[第42页]

['iːv(ə)n][ɒv; əv] [ðiːz] [let][hɪm] [iːt] [les] [ðæn; ðən][hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] [dɪ'mɑːndz] .

even	of	these	let	him	eat	less	than	his	appetite	demands	.
甚至	的	这些	让	他	吃	较少的	比	他的	食欲	需求	.

即使这样，也应该让他少吃一些，以满足他的食欲。

[tuː] ['aʊəz] [bɪ'fɔː(r)] ['dɪnə(r)] , [let][hɪm] [teɪk] [hɑːf][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] ;

Two	hours	before	dinner	,	let	him	take	half	a	pint	of	chicken	broth	;
二	小时	前	晚餐	,	让	他	拿	一半	一个	品脱	的	鸡	肉汤	;

晚餐前两小时，让他喝半品脱鸡汤；

[ænd; ənd][æz; əz][hɪz; ɪz] ['stʌmək] ['ɑːftəwədz] [grəuz] [strɒŋgə(r)] , [viːl] [ɔː(r)] ['mʌtn] [brɒθ] ;

and	as	his	stomach	afterwards	grows	stronger	,	veal	or	mutton	broth	;
和	作为	他的	胃	然后	生长	更强	,	小牛肉	或者	羊肉	肉汤	;

之后随着他胃口的改善，可以喝小牛肉或羊肉汤；

[ænd; ənd][let][hɪm] [teɪk] [ðə; ði] [seɪm] [ə'gen] [wʌn]['aʊə(r)]['ɑːftə(r)][hɪz; ɪz] [laɪt] ['dɪnə(r)] .

and	let	him	take	the	same	again	one	hour	after	his	light	dinner	.
和	让	他	拿	这	相同的	再次	一	小时	后	他的	光	晚餐	.

让他吃完清淡的晚餐一小时后再服用同样的药物。

[let] [hɪz; ɪz] ['brekfəst] [biː; bi][ə; eɪ][jəʊk][ɒv; əv][æn; ən] [eg] ,

Let	his	breakfast	be	a	yolk	of	an	egg	,
让	他的	早餐	是	一个	蛋黄	的	一个	蛋	,

让他早餐吃个蛋黄吧。

['biːt(ə)n] [ʌp] [wɪð] [hɑːf][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv] ['æsɪz] [mɪlk] ,

beaten	up	with	half	a	pint	of	asses	milk	,
被打败	向上	和	一半	一个	品脱	的	亚斯	牛奶	,

被半品脱驴奶打了一顿，

[ænd; ənd][ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][æn; ən] [aʊns] [ɒv; əv] [kən'sɜːv] [ɒv; əv]['rəʊzɪz] :

and	a	quarter	of	an	ounce	of	conserve	of	roses	:
和	一个	四分之一	的	一个	盎司	的	养护	的	玫瑰	:

还有四分之一盎司的玫瑰果酱:

[ænd; ənd][hɪz; ɪz]['sʌpə(r)] [viːl] [brɒθ] ['nɪəli] [bɔɪld] [tuː; tə][ə; eɪ]['dʒeli] .

and	his	supper	veal	broth	nearly	boiled	to	a	jelly	.
和	他的	晚餐	小牛肉	肉汤	几乎	煮沸	到	一个	果冻	.

他的晚餐小牛肉汤几乎煮成了冻状。

['evri] [ˌɑːftə'nuːn] [let] [hɪm] [teɪk] [hɑːf][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv] ['æsɪz] [mɪlk] [ə'ləʊn] :

Every	afternoon	let	him	take	half	a	pint	of	asses	milk	alone	:
每一个	下午	让	他	拿	一半	一个	品脱	的	亚斯	牛奶	独自的	:

每天下午让他独自喝半品脱驴奶:

[ænd; ənd] [waɪl] [ɔːl] [ðɪs] [ɪz] ['duːɪŋ] , [let][keə(r)][biː; bi]['teɪkən] [ðæt] [ðeə(r)][biː; bi][nəʊ]['vaɪələnt]

and	while	all	this	is	doing	,	let	care	be	taken	that	there	be	no	violent
和	尽管	全部	这	是	正在做	,	让	关心	是	已采取	那	那里	是	不	暴力

[iˌvækju'eiʃən] .

evacuations	.
疏散	.

与此同时，务必注意不要发生暴力疏散事件。

[ə; eɪ]['pɜːrdʒɪŋ] [wʊd] [biː; bi] [dɪ'strʌktɪv] ; [ænd; ənd] ['mɔːnɪŋ] [swets] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] ['hɜːtfl] .

A	purging	would	be	destructive	;	and	morning	sweats	are	very	hurtful	.
一个	清除	会	是	破坏性的	;	和	早晨	汗水	是	非常	伤人的	.

催吐会造成伤害；晨起盗汗也很痛苦。

[let] [hɪm] ['ðeəfɔː(r)] [raɪz] ['ɜːli] : [ænd; ənd][tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði][kjʊə(r)] ,

Let	him	therefore	rise	early	:	and	to	complete	the	cure	,
让	他	所以	上升	早期的	:	和	到	完全的	这	治愈	,

因此，让他早起；为了完成治疗，

[let][hɪm] [bɪ'liːv] [ðiːz] ['meθədz] [wɪl] [pə'fɔːm] [ˌaɪ 'tiː] .

let	him	believe	these	methods	will	perform	it	.
让	他	相信	这些	方法	将要	履行	它	.

让他相信这些方法会奏效。

[æn; ən] ['iːzi] [maɪnd] [wɪl] [duː; də][mɔː(r)][ðæn; ðən] [fuːd] [ænd; ənd] ['fɪzɪk] .

An	easy	mind	will	do	more	than	food	and	physic	.
一个	简单的	头脑	将要	做	更多的	比	食物	和	物理学	.

心境平和比饮食和药物更有益。

['kwaɪət] , [gʊd] ['hjuːmə(r)] , [ænd; ənd][kəm'pleɪs(ə)nsi][ɒv; əv]['tempə(r)] , [wɪl] [prɪ'vent] [hɑːf][ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz]

Quiet	,	good	humour	,	and	complacency	of	temper	,	will	prevent	half	the	diseases
安静的	,	好的	幽默	,	和	自满	的	脾气	,	将要	防止	一半	这	疾病

[ɒv; əv][əʊld]['piːp(ə)l] :

of	old	people	:
的	老的	人们	:

安静、幽默、性情平和，可以预防老年人一半的疾病:

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [kjʊə(r)][wʌn][hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)z] .

and	they	will	cure	one	half	of	the	others	.
和	他们	将要	治愈	一	一半	的	这	其他的	.

他们会治愈另一半人。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	43	]
[	页	-	]

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌɛksˌaɪˈaɪˈaɪ] .
XIII .
十三 .

十三、

[ə'genst] [ʃɑːp] ['hjuːmə(r)] .
Against **sharp** **humours** .
反对 锋利的 体液 .

反对尖刻的幽默。

[ðə; ði][fɜːst][saɪn][ɒv; əv] [ʃɑːp] ['hjuːmə(r)] , [ɪn][ðə; ði] ['bɒdɪz] [ɒv; əv][əʊld] [p'ɜːsənz] ,
The **first** **sign** **of** **sharp** **humours** , **in** **the** **bodies** **of** **old** **persons** ,
这 第一的 符号 的 锋利的 体液 , 在 这 身体 的 老的 人 ,

老年人体内出现体液潴留的第一个迹象是:

['juːʒuəli; 'juːʒəli][ɪz][æn; ən] [ʌn'ɪzɪnɪs] [æt; ət][ðə; ði] ['stʌmək] ; [ðen] ['kɒmz] [ɒn][ə; eɪ][wɒnt][ɒv; əv]
usually **is** **an** **uneasiness** **at** **the** **stomach** ; **then** **comes** **on** **a** **want** **of**
通常 是 一个 不安 在 这 胃 ; 然后 来 在 一个 想 的
['æpɪtaɪt] ,
appetite ,
食欲 ,

通常表现为胃部不适；然后出现食欲不振。

[wɪð] ['saʊə(r)] [bɛltʃɪŋz] , [wɪnd] , ['pɜːrdʒɪŋ] , [ænd; ənd] ; [ænd; ənd][lɑːst] , [θɜːst] , [ænd; ənd]
with **sour** **belchings** , **wind** , **purgings** , **and** **defluxions** ; **and** **last** , **thirst** , **and**
和 酸的 打嗝 , 风 , 清洗 , 和 流出 ; 和 最后的 , 口渴 , 和
[ə; eɪ] ['fiːvərɪʃ] [ˌdɪspə'zɪʃn] .
a **feverish** **disposition** .
一个 发烧 处置 .

伴有酸嗝、胀气、腹泻、便秘；最后，还有口渴和发烧的症状。

[ðə; ði] [fɔːlt] [laɪz][ə'rɪdʒənəli][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ; [ænd; ənd]['dʒen(ə)rəli][æn; ən][ɪ'regjələ(r)]['daɪət][hæz; həz]
The **fault** **lies** **originally** **in** **the** **stomach** ; **and** **generally** **an** **irregular** **diet** **has**
这 过错 谎言 起初 在 这 胃 ; 和 一般来说 一个 不规律的 饮食 有
[biːn] [ðə; ði] [kɔːz] ;
been **the** **cause** ;
到过 这 原因 ;

问题最初出在胃部；而通常情况下，饮食不规律是造成问题的原因;

[pə'tɪkjələli] [haɪ] ['sɔːsɪz] , [bæd][waɪnz] , [ænd; ənd]['spaɪsi] [fuːdz] .
particularly **high** **sauces** , **bad** **wines** , **and** **spicy** **foods** .
特别 高的 酱汁 , 坏的 葡萄酒 , 和 辛辣的 食物 .

尤其是浓稠的酱汁、劣质葡萄酒和辛辣食物。

[ðə; ði][fɜːst] [step] [tuː; tə][ə; eɪ][kjʊə(r)][ɪz][tuː; tə][əb'steɪn][frɒm; frəm][ɔːl] [ðiːz] ; [ænd; ənd][laɪf] [dɪ'pendz]
The **first** **step** **to** **a** **cure** **is** **to** **abstain** **from** **all** **these** ; **and** **life** **depends**
这 第一的 步 到 一个 治愈 是 到 弃权 从 全部 这些 ; 和 生活 取决于
[ə'pɒn][ˌaɪ 'tiː] .
upon **it** .
之上 它 .

治愈的第一步就是戒除所有这些恶习；生命就取决于此。

[fɔː(r); fə(r)][tuː; tə] ['ægrəveɪt] [ðəʊz] ['sɪmptəmz] [ɪz][tuː; tə] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði][ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] ['ʌtəli] .
For **to** **aggravate** **those** **symptoms** **is** **to** **destroy** **the** **constitution** **utterly** .
为了 到 加剧 那些 症状 是 到 破坏 这 宪法 完全地 .

因为加重这些症状就等于彻底摧毁身体机能。

[ɪn'kjʊərəbl] ['fiːvə] ; [ɔː(r)]['feɪt(ə)l] ['pɜːrdʒɪŋ] , ['fɒləʊ] .
Incurable fevers ; or fatal purgings , follow .
不治之症 发烧 ; 或者 致命的 清洗 , 跟随 .

随后会出现不治之症——高烧；或者致命的腹泻。

[ðə; ði][best] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɪz][baɪ][ə; eɪ]['vɒmɪt] ;
The best beginning is by a vomit ;
这 最好的 开始 是 经过 一个 呕吐 ;

最好的开始就是呕吐；

[ænd; ənd]['ɑːftə(r)] [ðɪs] [ðə; ði]['daɪət][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði][maɪld][ænd; ənd] ['kuːlɪŋ] [kaɪnd] .
and after this the diet should be all of the mild and cooling kind .
和 后 这 这 饮食 应该 是 全部 的 这 温和的 和 冷却 种类 .

此后，饮食应以清淡凉凉的食物为主。

['evri] ['mɔːnɪŋ] [let][ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [teɪk] [tuː] ['spuːnful] [ɒv; əv] ['sɪrəp] [ɒv; əv] [sneɪlz] ,
Every morning let the person take two spoonfuls of syrup of snails ,
每一个 早晨 让 这 人 拿 二 一勺 的 糖浆 的 蜗牛 ,

每天早上让患者服用两勺蜗牛糖浆，

[meɪd] [baɪ] ['bruːzɪŋ] [ðem; ðəm] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] ,
made by bruising them with sugar ,
制成 经过 瘀伤 他们 和 糖 ,

用糖碾碎制成

[ænd; ənd] ['hæŋɪŋ] [ðem; ðəm][ʌp][ɪn][ə; eɪ] ['flænl] [bæg] [tɪl] [ðə; ði][dʒuːs] [rʌnz] [aʊt] .
and hanging them up in a flannel bag till the juice runs out .
和 绞刑 他们 向上 在 一个 绒布 包 直到 这 汁 跑步 出去 .

然后把它们装进法兰绒袋里挂起来，直到汁液流干。

[æt; ət] [miːlz] , [let][hɪz; ɪz][drɪŋk][biː; bi][ə; eɪ] [tiː] , [meɪd] [ɒv; əv] [ˌmɑːʃ'mæləʊ] [ænd; ənd]['lɪkərɪʃ; 'lɪkərɪs] -
At meals , let his drink be a tea , made of marshmallow and liquorice -
在 餐 , 让 他的 喝 是 一个 茶 , 制成 的 棉花糖 和 甘草 -
[ruːt] ,
root ,
根 ,

用餐时，让他喝用药蜀葵和甘草根制成的茶。

[wɪð] [wʌn] [θɜːd] [pɑːt] [mɪlk] , [dræŋk][dʒʌst] [wɔːm] .
with one third part milk , drank just warm .
和 一 第三 部分 牛奶 , 喝 只是 温暖的 .

加入三分之一的牛奶，温热饮用。

[ɪf] [ðə; ði][skɪn] [grəʊ]
If the skin grow
如果 这 皮肤 生长

如果皮肤生长

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 44]
[页 -]

[第44页]

['jeləʊ] , [ɔː(r)][ðə; ði] [waɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ə'pɪə(r)] [ɒv; əv] [ðæt] ['kʌlə(r)] ,
yellow , or the white of the eyes appear of that colour ,
黄色的 , 或者 这 白色的 的 这 眼睛 出现 的 那 颜色 ,

黄色，或者眼白呈现黄色。

[ə; eɪ][dəʊs][ɒv; əv] ['ruːbɑːb] [wʌns][ɪn] [θriː] [deɪz] [wɪl] [biː; bi] ['niːdfl] .
a dose of rhubarb once in three days will be needful .
一个 剂量 的 大黄 一次 在 三 天 将要 是 需要 .

每三天服用一次大黄是必要的。

[ðə; ði] [best] ['meθəd] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [baɪ] ['tʃuːɪŋ] .

The	best	method	of	taking	it	is	by	chewing	.
这	最好的	方法	的	采取	它	是	经过	咀嚼	.

最佳服用方法是咀嚼。

[ðɪs] [ɪz] [æz; əz] [mʌtʃ] ['fɪzɪk] [æz; əz] [wiː; wi] [wʊd] [hæv; həv] [æn; ən] [eɪdʒd] [mæn] [juːz] [ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [keɪs]

This	is	as	much	physic	as	we	would	have	an	aged	man	use	in	such	a	case
这	是	作为	很多	物理学	作为	我们	会	有	一个	老年人	男人	使用	在	这样的	一个	案件

:
:
:

这就是我们建议一位老人在这种情况下所能使用的全部医术了：

[ðə; ði] [rest] [mʌst; məst] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] [ə; eɪ] ['prɒpə(r)] ['redʒɪmən] .

the	rest	must	be	done	by	a	proper	regimen	.
这	休息	必须	是	完毕	经过	一个	恰当的	方案	.

其余部分必须通过适当的方案来完成。

[fɜːst] [let] [hɪm] ['regjuleɪt] [hɪz; ɪz] ['pæʃ(ə)nz] .

First	let	him	regulate	his	passions	.
第一的	让	他	调节	他的	激情	.

首先要让他控制自己的情绪。

['vaɪələnt] ['æŋgə(r)] [wɪl] [ɪn'kriːs] [ðɪs] [dɪs'ɔːdə(r)] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [məʊst] [ɪm'prɒpə(r)] [fuːdz] .

Violent	anger	will	increase	this	disorder	more	than	the	most	improper	foods	.
暴力	愤怒	将要	增加	这	紊乱	更多的	比	这	最多	不当	食物	.

比起最不合适的食物，强烈的愤怒更能加剧这种疾病。

[let] [hɪm] ['ɔːlsəʊ] ['bænɪʃ] [fɪə(r)] : [ɪf] [hiː; hi] [θɪŋks] [hɪm'self] [ɪn] ['deɪndʒə(r)] ; [hiː; hi] [wɪl] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɒn] .

Let	him	also	banish	fear	:	if	he	thinks	himself	in	danger	;	he	will	bring	it	on	.
让	他	还	放逐	害怕	:	如果	他	思考	他自己	在	危险	;	他	将要	带来	它	在	.

让他也摒弃恐惧：如果他认为自己身处险境，他就会招致危险。

[hiː; hi] [mʌst; məst] ['nevə(r)] [ˌəʊvə'ləʊd] [hɪz; ɪz] ['stʌmək] ; [nɔː(r)] [mʌst; məst] ['nevə(r)] ['sʌfə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə]

He	must	never	overload	his	stomach	;	nor	must	never	suffer	it	to
他	必须	绝不	超载	他的	胃	;	也不	必须	绝不	遭受	它	到

[biː; bi] ['empti] .

be	empty	.
是	空的	.

他绝不能让自己的胃过饱，也不能让胃空空如也。

[wʌns] [ɪn] [tuː] ['aʊəz] [hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] ['kɒnstəntli] ['swɒləʊ] ['sʌmθɪŋ] .

Once	in	two	hours	he	should	constantly	swallow	something	.
一次	在	二	小时	他	应该	不断地	吞	某物	.

他应该每隔两小时吞咽一次东西。

['dʒeliz] [ɒv; əv] ['hɑːtshɔːn] , ['truːli] [meɪd] , [ɑː(r); ə(r)] ['eksələnt] ; [bʌt; bət] [ðeɪ] [mʌst; məst] [biː; bi] [prɪ'peəd] [æt; ət] [həʊm] :

Jellies	of	hartshorn	,	truly	made	,	are	excellent	;	but	they	must	be	prepared	at	home	:
果冻	的	鹿角	,	真的	制成	,	是	出色的	;	但	他们	必须	是	准备	在	家	:

用鹿角制成的果冻，如果制作得当，味道极佳；但必须在家里制作：

[fɔː(r); fə(r)] ['tʃiːtɪŋ] [ɪz] [səʊ] ['iːzi] , [ænd; ənd] [ðə; ði] ['meθəd] [wɪð] ['hɑːtshɔːn] ['əʊnli] [ɪz] [səʊ] ['tiːdiəs] ;

for	cheating	is	so	easy	,	and	the	method	with	hartshorn	only	is	so	tedious	;
为了	作弊	是	所以	简单的	,	和	这	方法	和	鹿角	仅有的	是	所以	乏味	;

因为作弊太容易了，而只用鹿角的方法又太繁琐；

[ðæt] [fjuː] [huː] [meɪk] [ðem; ðəm] [fɔː(r); fə(r)] [seɪl] [wɪl] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] ['ɒnɪstli] .

that	few	who	make	them	for	sale	will	do	it	honestly	.
那	很少	WHO	制作	他们	为了	销售	将要	做	它	诚实地	.

很少有生产这些产品并出售的人会诚实地对待它们。

['ɒf(ə)n] [ðɪs] ['mɪstʃɪf] ['raɪzɪz][frɒm; frəm][ə; eɪ] ['stɒpɪdʒ] [ɒv; əv] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [ɪn][sʌm; səm][pɑːt] ;

Often	this	mischief	rises	from	a	stoppage	of	perspiration	in	some	part	;
经常	这	恶作剧	上升	从	一个	停止	的	汗	在	一些	部分	;

[pə'tɪkjələli] [ɪn][ðə; ði] [fiːt] .

particularly	in	the	feet	.
特别	在	这	脚	.

这种疾病通常是由于身体某些部位（尤其是脚部）停止排汗引起的。

[ðen] [ðə; ði] ['bɪznəs] [ɪz][tuː; tə] [brɪŋ] [ðæt] [ɪˌvækjuˈeɪʃ(ə)n][ɒn] [ə'gen] [baɪ] [ə'dɪʃən(ə)l] [wɔːmθ] :

Then	the	business	is	to	bring	that	evacuation	on	again	by	additional	warmth	:
然后	这	商业	是	到	带来	那	疏散	在	再次	经过	额外的	温暖	:

然后，该企业打算通过增加热量来再次启动疏散行动：

[baɪ] ['flænl] [sɒks] [ænd; ənd] [jɑːn] [s'tɒkɪŋz] .

by	flannel	socks	and	yarn	stockings	.
经过	绒布	袜子	和	纱	长筒袜	.

法兰绒袜子和毛线长袜。

[ðɪs] [wɪl] [ɪn] ['meni] [keɪsɪz] [ə'ləʊn] [pə'fɔːm] [ðə; ði][kjʊə(r)] ; [ænd; ənd][ɪn][ɔːl]['ʌðə(r)z] , [weə(r)] [sʌtʃ] [ə; eɪ]

This	will	in	many	cases	alone	perform	the	cure	;	and	in	all	others	,	where	such	a
这	将要	在	许多	案例	独自的	履行	这	治愈	;	和	在	全部	其他的	,	在哪里	这样的	一个

['stɒpɪdʒ]

stoppage
停止

在许多情况下，仅此方法即可治愈；而在所有其他情况下，这种停顿

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	45	]
[	页	-	]

[第45页]

[ɒv; əv] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [hæz; həz] [biːn] [ə; eɪ] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [kɔːz] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ə'sɪst] [ðə; ði]['ʌðə(r)]

of	perspiration	has	been	a	part	of	the	cause	,	it	will	assist	the	other
的	汗	有	到过	一个	部分	的	这	原因	,	它	将要	协助	这	其他

['meθədz] .

methods	.
方法	.

出汗是造成这种情况的原因之一，它将有助于其他方法。

[ðə; ði] [pʌls] , [wɪtʃ] [wɒz; wəz][æt; ət][fɜːst] [tuː] [kwɪk] ,

The	pulse	,	which	was	at	first	too	quick	,
这	脉冲	,	哪个	曾是	在	第一的	也	快的	,

脉搏一开始太快了，

[wɪl] [grəʊ] ['mɒdərət] [æz; əz] [ðiːz] ['meθədz] [ɒv; əv] [rɪ'liːf] [teɪk] [pleɪs] ; [ænd; ənd] [ðɪs] ['prɒmɪsɪz] [ə; eɪ]

will	grow	moderate	as	these	methods	of	relief	take	place	;	and	this	promises	a
将要	生长	缓和	作为	这些	方法	的	宽慰	拿	地方	;	和	这	承诺	一个

[kjʊə(r)] .

cure	.
治愈	.

随着这些缓解措施的实施，病情将逐渐好转；这预示着治愈的希望。

[tuː; tə] [kəm'pliːt] [ˌaɪ 'tiː] , [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][mʌst; məst][gəʊ][tuː; tə][bed][ɪn][taɪm] :

To	complete	it	,	the	patient	must	go	to	bed	in	time	:
到	完全的	它	,	这	病人	必须	去	到	床	在	时间	:

为了完成这项治疗，病人必须按时上床睡觉：

[ænd; ənd][juːz] ['mɒdərət] ['eksəsaɪz][ɪn][ðə; ði][best] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .

and	use	moderate	exercise	in	the	best	hours	of	the	day	.
和	使用	缓和	锻炼	在	这	最好的	小时	的	这	天	.

在一天中最佳的时间段进行适度运动。

[hiː; hi][mʌst; məst] [iːt] [nəʊ][fæt] [miːts] ，[drɪŋk]['lɪt(ə)l][waɪn] ; [ænd; ənd][ə'vɔɪd][keə(r)][ænd; ənd]

He	must	eat	no	fat	meats	,	drink	little	wine	;	and	avoid	care	and
他	必须	吃	不	胖的	肉类	，	喝	小的	葡萄酒	；	和	避免	关心	和

[ʌn'izɪnɪs] [ɒv; əv][maɪnd] .

uneasiness	of	mind	.
不安	的	头脑	.

他不能吃肥肉，少喝酒，并且要避免忧虑和心神不宁。

[ɪf] [hiː; hi][duː; də][nɒt] [sliːp] [wel] ，

If	he	do	not	sleep	well	,
如果	他	做	不是	睡觉	出色地	，

如果他睡眠不好，

[hiː; hi][mʌst; məst] [teɪk] [ə; eɪ] [smɔːl] [dəʊs][ɒv; əv] ['sɪrəp] [ɒv; əv][ˌdaiə'kəudiəm] ['evri] [naɪt] .

he	must	take	a	small	dose	of	syrup	of	diacodium	every	night	.
他	必须	拿	一个	小的	剂量	的	糖浆	的	diacodium	每一个	夜晚	.

他每晚必须服用少量二氢可待因糖浆。

[ðɪs] ['meθəd] [wɪl] ['prɒbəbli] [rɪ'stɔː(r)] [hɪm][tuː; tə] [helθ] ;

This	method	will	probably	restore	him	to	health	;
这	方法	将要	大概	恢复	他	到	健康	；

这种方法或许能让他恢复健康；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [prɪ'zɜːvd] [wɪð] [ə; eɪ][djuː][keə(r)] ['ɑːftəwədz] ; [els]

and	it	must	be	preserved	with	a	due	care	afterwards	;	else
和	它	必须	是	保存完好	和	一个	到期的	关心	然后	；	别的

[riː'leæps, riˈlæps, 'riːlæps][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [ɑː(r); ə(r)] ['friːkwənt] .

relapses	in	this	case	are	frequent	.
复发	在	这	案件	是	频繁	.

之后必须妥善保存；否则，这种情况很容易复发。

[ə; eɪ]['vɒmɪt][wʌns][ɪn][sɪks] [wiːks] ，[ænd; ənd][ə; eɪ][dəʊs][ɒv; əv] ['ruːbɑːb] ['evri] [ten] [deɪz] ，

A	vomit	once	in	six	weeks	,	and	a	dose	of	rhubarb	every	ten	days	,
一个	呕吐	一次	在	六	周	，	和	一个	剂量	的	大黄	每一个	十	天	，

每六周呕吐一次，每十天服用一次大黄。

[wɪð] [ə; eɪ]['keəf(ə)l]['daɪət] , [wɪl] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [meɪk] [ðɪs] [ə; eɪ] ['veri] ['helθi] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] .

with	a	careful	diet	,	will	usually	make	this	a	very	healthy	constitution	.
和	一个	小心	饮食	，	将要	通常	制作	这	一个	非常	健康	宪法	.

只要饮食得当，通常就能拥有非常健康的体质。

[ðə; ði] [greɪt] [keə(r)][ɪz] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði]['diːfekt][ɪn][taɪm] ; [fɔː(r); fə(r)] [njuː] [dɪs'ɔːdəz] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzəli]

The	great	care	is	taking	the	defect	in	time	;	for	new	disorders	are	easily
这	伟大的	关心	是	采取	这	缺点	在	时间	；	为了	新的	疾病	是	容易地

['kɔŋkə] ;

conquered	;
征服	；

最重要的是及时发现并纠正缺陷；因为新出现的问题很容易解决；

[bʌt; bət] [lɒŋ] [ɪ'stæblɪʃt] [wʌnz][ɑː(r); ə(r)] [tuː] ['ɒbstɪnət] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] [wiːk] ['bɒdɪz] .

but	long	established	ones	are	too	obstinate	for	such	weak	bodies	.
但	长的	已确立的	一个	是	也	顽固	为了	这样的	虚弱的	身体	.

但那些根深蒂固的老牌势力对于如此弱小的群体来说太过顽固。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	46	]
[	页	-	]

[第46页]

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌɛksˌaɪ'viː] .

XIV	.
十四	.

十四、

[ɒv; əv] [peɪnz] [ænd; ənd] [ˌɪnflə'meɪʃ(ə)n] .

Of	pains	and	inflammations	.
的	疼痛	和	炎症	.

疼痛和炎症。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['prɒpə(r)] [tuː; tə] [triːt] [ɒv; əv] [ðiːz] [tə'geðə(r)] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] ['dʒen(ə)rəli] [kʌm] [wʌn] [wɪð]

It	is	proper	to	treat	of	these	together	,	because	they	generally	come	one	with
它	是	恰当的	到	对待	的	这些	一起	,	因为	他们	一般来说	来	一	和

[ðə; ðɪ] ['ʌðə(r)] .

the	other	.
这	其他	.

应该将这两者放在一起讨论，因为它们通常是同时出现的。

[wiː; wi] [niːd] [nɒt] [tel] [ðə; ðɪ] [əʊld] [mæn] [wen] [hiː; hi] [ɪz] [ɪn] [peɪn] :

We	need	not	tell	the	old	man	when	he	is	in	pain	:
我们	需要	不是	告诉	这	老的	男人	什么时候	他	是	在	疼痛	:

我们无需告诉老人他正在承受痛苦：

[bʌt; bət] [hiː; hi] [mʌst; məst] [ɪg'zæmɪn] ['keəfəli] ['weðə(r)] [ðeə(r)] [biː; bi] [ˌɪnflə'meɪʃ(ə)n] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .

but	he	must	examine	carefully	whether	there	be	inflammation	with	it	.
但	他	必须	检查	小心	无论	那里	是	炎	和	它	.

但他必须仔细检查是否有炎症。

[ðɪs] [hiː; hi] [wɪl] [nəʊ] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ðɪ] [keɪs] [baɪ] [hɪz; ɪz] [pʌls] ['biːtɪŋ] [hɑːd] [ænd; ənd] [kwɪk] ;

This	he	will	know	to	be	the	case	by	his	pulse	beating	hard	and	quick	;
这	他	将要	知道	到	是	这	案件	经过	他的	脉冲	殴打	难的	和	快的	;

他会通过脉搏急促有力的跳动来判断情况是否如此；

[ænd; ənd] [baɪ] [haɪ] - ['kʌləd] ['jʊərɪn] : [hɪz; ɪz] [fleʃ] ['ɔːlsəʊ] [wɪl] [biː; bi] [hɔtə] [ðæn; ðən] ['juːʒuəl] .

and	by	high	-	coloured	urine	:	his	flesh	also	will	be	hotter	than	usual	.
和	经过	高的	-	有色	尿	:	他的	肉	还	将要	是	更热	比	通常	.

尿液颜色会变得很深：他的体温也会比平时更高。

[wen] [peɪnz] [kʌm] [ɒn] [wɪ'ðaʊt] [ðiːz] ['sɪmptəmz] , [wɔːmθ] [ɪn] [ðə; ðɪ] [pɑːt] , [ænd; ənd] ['peɪʃ(ə)ns] ,

When	pains	come	on	without	these	symptoms	,	warmth	in	the	part	,	and	patience	,
什么时候	疼痛	来	在	没有	这些	症状	,	温暖	在	这	部分	,	和	耐心	,

当疼痛出现而没有这些症状时，患处会发热，需要耐心等待。

[ɑː(r); ə(r)] [ðə; ðɪ] ['remədiz] : [ðeɪ] [mʌst; məst] [biː; bi] [kən'sɪdəd] [æz; əz] [ðə; ðɪ] [lɒt] [ɒv; əv] [eɪdʒ] , [ænd; ənd]

are	the	remedies	:	they	must	be	considered	as	the	lot	of	age	,	and
是	这	补救措施	:	他们	必须	是	经过考虑的	作为	这	很多	的	年龄	,	和

[ɪn'djʊəd] [ə'kɔːdɪŋli] :

endured	accordingly	:
忍受	因此	:

补救措施是：必须将它们视为老年人的宿命，并相应地忍受它们：

[bʌt; bət] [wen] ['ʌðə(r)] ['sɪmptəmz] [dʒɔɪn] [wɪð] [ðem; ðəm] , [ðeɪ] ['θret(ə)n] ['deɪndʒərəs] ['kɒnsɪkwənsɪz] .

but	when	other	symptoms	join	with	them	,	they	threaten	dangerous	consequences	.
但	什么时候	其他	症状	加入	和	他们	,	他们	威胁	危险的	结果	.

但当其他症状同时出现时，它们可能会带来危险的后果。

[ðə; ðɪ] [fɜːst] [step] [ɪn] [ðɪs] [keɪs] [ɪz] ['bliːdɪŋ] :

The	first	step	in	this	case	is	bleeding	:
这	第一的	步	在	这	案件	是	出血	:

这种情况的第一步是放血：

[ænd; ənd] [ðɪs] [wɪð] ['æbstɪnəns] [frɒm; frəm][ɔ:l][hɒt] [fu:dz] ['ɒf(ə)n] [pəf'ɔ:mz] [ðə; ði][kjʊə(r)] .

and	this	with	abstinence	from	all	hot	foods	often	performs	the	cure	.
和	这	和	节制	从	全部	热的	食物	经常	表演	这	治愈	.

而戒除所有辛辣食物通常可以治愈这种疾病。

[ɪf] [ðɪs] [gɪv] [nəʊ] [rɪ'li:f] , [ðə; ði][nekst] [deɪ] [bʌt; bət][wʌn][ə; eɪ]['vɒmɪt] [wɪl] [bi:; bi]['prɒpə(r)] .

If	this	give	no	relief	,	the	next	day	but	one	a	vomit	will	be	proper	.
如果	这	给	不	宽慰	,	这	下一个	天	但	一	一个	呕吐	将要	是	恰当的	.

如果这样还不能缓解症状，那么第二天就会呕吐。

[ɪf] [ðə; ði]['bɒdi] [bi:; bi] ['kɒstɪv] , [ðæt] [in'fleim] [ɔ:l][ðə; ði] ['sɪmptəmz] ; [ænd; ənd] [ɪf] [pə:dʒ] [bi:; bi]

If	the	body	be	costive	,	that	inflames	all	the	symptoms	;	and	if	purges	be
如果	这	身体	是	便秘	,	那	发炎	全部	这	症状	;	和	如果	清洗	是

['gɪv(ə)n] ,

given	,
给定	,

如果身体便秘，就会加剧所有症状；如果服用泻药，

[ðeɪ] [ɪn'kri:s] [ðə; ði]['vaɪələnt] ['məʊʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] , [ænd; ənd] ['ðeəfɔ:(r)] [du:; də][mɔ:(r)] [hɜ:t]

they	increase	the	violent	motion	of	the	blood	,	and	therefore	do	more	hurt
他们	增加	这	暴力	运动	的	这	血	,	和	所以	做	更多的	伤害

[ðæn; ðən] ['sɜ:vɪs] .

than	service	.
比	服务	.

它们会增加血液的剧烈流动，因此弊大于利。

['ku:lɪŋ] [ænd; ənd] ['ɔɪli]

Cooling	and	oily	glysters
冷却	和	油腻的	甘油

清凉油润的甘油

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	47	]
[	页	-	]

[第47页]

[ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði]['prɒpə(r)] ['meθəd] , [ænd; ənd][ðə; ði]['əʊnli]['prɒpə(r)][wʌn] ; [ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

are	the	proper	method	,	and	the	only	proper	one	;	and	they	should	be
是	这	恰当的	方法	,	和	这	仅有的	恰当的	一	;	和	他们	应该	是

[rɪ'pi:tɪd] ['regjələli] ['evri] ['mɔ:nɪŋ] .

repeated	regularly	every	morning	.
重复	经常	每一个	早晨	.

才是正确的方法，也是唯一正确的方法；而且应该每天早上定期重复。

[ðə; ði]['daɪət][mʌst; məst][bi:; bi] [laɪt] [ænd; ənd] [ku:l] :

The	diet	must	be	light	and	cool	:
这	饮食	必须	是	光	和	凉爽的	:

饮食必须清淡凉爽：

[ɔ:l]['sɒlɪd] [fu:dz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [əʊ'mɪtɪd] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][fɜ:st][fɔ:(r)][ɔ:(r)][faɪv] [deɪz] ,

all	solid	foods	should	be	omitted	for	the	first	four	or	five	days	,
全部	坚硬的	食物	应该	是	省略	为了	这	第一的	四	或者	五	天	,

头四五天应完全停止喂食固体食物。

[ænd; ənd][ɪn][ðeə(r)] [pleɪs] ['æsɪz] [mɪlk] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən] .

and	in	their	place	asses	milk	should	be	taken	.
和	在	他们的	地方	亚斯	牛奶	应该	是	已采取	.

应该改喝驴奶。

['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ænd; ənd] ['dʒeliz] [mʌst; məst][bi:; bi][ðə; ði] [tʃi:f] ['nʌrɪʃmənt] ['djʊərɪŋ] [ðɪs] ['pɪəriəd] .

Chicken	broth	and	jellies	must	be	the	chief	nourishment	during	this	period	.
鸡	肉汤	和	果冻	必须	是	这	首席	营养	期间	这	时期	.

这段时间里，鸡汤和果冻应该是主要的营养来源。

['ɑ:ftə(r)] [ðɪs] , [æz; əz][ðə; ði][dɪs'ɔ:də(r)] [ə'beɪts] , [ðə; ði] [streŋθ] [mʌst; məst][bi:; bi] [kən'sɪdəd] ;

After	this	,	as	the	disorder	abates	,	the	strength	must	be	considered	;
后	这	,	作为	这	紊乱	减弱	,	这	力量	必须	是	经过考虑的	;

[ænd; ənd][baɪ] [dɪ'gri:z] [ðə; ði]['ju:ʒuəl]['daɪət] ,

and	by	degrees	the	usual	diet	,
和	经过	学位	这	通常	饮食	,

此后，随着病情减轻，必须考虑恢复体力；并逐步恢复日常饮食。

[sʌtʃ] [æz; əz][ɪz][hɪə(r)] [ˌrekə'mendɪd] [fɔ:(r); fə(r)] ['helθi] [əʊld][men] , [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ˌɪntrə'dju:st] .

such	as	is	here	recommended	for	healthy	old	men	,	should	be	introduced	.
这样的	作为	是	这里	受到推崇的	为了	健康	老的	男人	,	应该	是	介绍	.

例如，这里推荐给健康老年男性的药物，应该引入。

[bʌt; bət] [ðɪs] [mʌst; məst][bi:; bi] [dʌn] ['grædʒuəli] , [ænd; ənd] [wɪð] [greɪt] ['kɔ:ʃ(ə)n] : ['ʌðəwaɪz] , [ə; eɪ]

But	this	must	be	done	gradually	,	and	with	great	caution	:	otherwise	,	a
但	这	必须	是	完毕	逐步地	,	和	和	伟大的	警告	:	否则	,	一个

['hɪd(ə)n] [tʃeɪndʒ] ,

hidden	change	,
隐	改变	,

但这必须循序渐进，而且要非常谨慎：否则，一种隐蔽的变化，

[frɒm; frəm] [ləʊ] [tu:; tə] [rɪtʃə] ['daɪət] , [wɪl] ['sɜ:t(ə)nli] [brɪŋ] [ɒn][ðə; ði] [kəm'pleɪnt] [ə'gen] ; [wɪð] [mɔ:(r)]

from	low	to	richer	diet	,	will	certainly	bring	on	the	complaint	again	;	with	more
从	低的	到	更富有	饮食	,	将要	当然	带来	在	这	抱怨	再次	;	和	更多的

[ænd; ənd] [wɜ:s] [ˌɪnflə'meɪʃ(ə)n] .

and	worse	inflammation	.
和	更糟	炎	.

从低脂饮食过渡到高脂饮食，肯定会再次引发这种症状，而且炎症会更加严重。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

['ɛks'vi:] .

XV	.
十五	.

十五、

[ɒv; əv]['flʌksɪz] .

Of	fluxes	.
的	通量	.

通量。

[eɪdʒd]['pi:p(ə)l][beə(r)][ə; eɪ] [tu:] ['kɒstɪv] ['hæbɪt] [mʌtʃ] ['betə(r)][ðæn; ðən] [ðeɪ] [du:; də]['flʌksɪz][ɔ:(r)]

Aged	people	bear	a	too	costive	habit	much	better	than	they	do	fluxes	or
老年人	人们	熊	一个	也	便秘	习惯	很多	更好的	比	他们	做	通量	或者

['pɜ:rdʒɪŋ] :

purgings	:
清洗	:

老年人更能忍受消耗过多的习惯，而不是腹泻或腹泻：

[fɔ:(r); fə(r)] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['i:zəli] ['wi:kənd] ; [ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [dʌz] [ˌaɪ 'ti:][mɔ:(r)][ðæn; ðən] [ði:z]

for	they	are	easily	weakened	;	and	nothing	does	it	more	than	these
为了	他们	是	容易地	减弱	;	和	没有什么	做	它	更多的	比	这些

[dis'tʃɑ:dʒz] .

discharges	.
排放	.

因为它们很容易被削弱；而没有什么比这些放电更能削弱它们了。

[ðə; ði] [greɪt] [ruːl] , [ɪn][ɔːl][ðə; ði] [dɪsˈɔːdəz] [ɒv; əv][eɪdʒd]

The	great	rule	,	in	all	the	disorders	of	aged
这	伟大的	规则	,	在	全部	这	疾病	的	老年人

这条伟大的规律，适用于所有老年人的疾病。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	48	]
[	页	-	]

[第48页]

[pˈɜːsənz] , [ɪz][tuː; tə] [teɪk] [ðem; ðəm][ɪn][taɪm] .

persons	,	is	to	take	them	in	time	.
人	,	是	到	拿	他们	在	时间	.

要及时照顾好这些人。

[ə; eɪ]['pɜːrdʒɪŋ] [wɪl] [biː; bi] [kjʊəd] [baɪ]['prɒpə(r)]['daɪət] , [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'gɑːdɪd] ['ɜːli] :

A	purging	will	be	cured	by	proper	diet	,	when	it	is	regarded	early	:
一个	清除	将要	是	治愈	经过	恰当的	饮食	,	什么时候	它	是	认为	早期的	:

早期发现并采取适当的饮食措施，即可治愈腹泻：

['ʌðəwaɪz] ['medsnz] [mʌst; məst][biː; bi] [kɔːld] [ɪn] ; [ænd; ənd] [pə'hæps] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [ˌɪnɪ'fektʃuəl] .

otherwise	medicines	must	be	called	in	;	and	perhaps	they	will	be	ineffectual	.
否则	药物	必须	是	称为	在	;	和	也许	他们	将要	是	无效	.

否则就需要叫药来治疗；但也许这些药也无效。

[ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv]['sɒlɪd] [fuːd] [mʌst; məst][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [biː; bi] [rɪ'djuːst] :

The	quantity	of	solid	food	must	in	this	case	be	reduced	:
这	数量	的	坚硬的	食物	必须	在	这	案件	是	减少	:

在这种情况下，必须减少固体食物的量：

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] [nɒt][biː; bi] [left] [ɒf] ['həʊlli] .

but	it	should	not	be	left	off	wholly	.
但	它	应该	不是	是	左边	离开	完全	.

但也不应该完全忽略它。

[ə; eɪ] [drɪŋk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [ɒv; əv] [bɜːnt] ['hɑːtshɔːn] [ænd; ənd] - [ruːt] ,

A	drink	should	be	made	of	burnt	hartshorn	and	comfry	root	,
一个	喝	应该	是	制成	的	烧焦的	鹿角	和	-	根	,

应该用烧焦的鹿角和紫草根制成一种饮料。

[tuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [iːtʃ] [bɔɪld] [ɪn] [tuː] [kwɔːts] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [θriː] [paɪnts] ,

two	ounces	of	each	boiled	in	two	quarts	of	water	to	three	pints	,
二	盎司	的	每个	煮沸	在	二	夸脱	的	水	到	三	品脱	,

将每种食材各取两盎司，用两夸脱水煮沸，得到三品脱。

[ðə; ði]['lɪkə(r)] [pɔː] [klɪə(r)] [ɒf] , [ænd; ənd][dræŋk] [wɔːm] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [red] [waɪn] .

the	liquor	poured	clear	off	,	and	drank	warm	with	a	little	red	wine	.
这	酒	倾倒	清除	离开	,	和	喝	温暖的	和	一个	小的	红色的	葡萄酒	.

酒液清澈透明，加了一点红酒，温热地喝了下去。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ðə; ði] ['kɒmən] [drɪŋk] .

This	should	be	the	common	drink	.
这	应该	是	这	常见的	喝	.

这应该是大家的共同饮品。

[raɪs] - [mɪlk] , [wɪð] [sʌm; səm] ['sɪnəmən] [bɔɪld] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] , [ɪz] ['eksələnt] [fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] ;

Rice	-	milk	,	with	some	cinnamon	boiled	in	it	,	is	excellent	for	breakfast	;
米	-	牛奶	,	和	一些	肉桂	煮沸	在	它	,	是	出色的	为了	早餐	;

用肉桂煮过的米浆是绝佳的早餐饮品；

[ænd; ənd][raɪs] - ['pʊdɪŋ] [best][ɒv; əv][ɔ:l] [θɪŋz] [fɔ:(r); fə(r)]['sʌpə(r)] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [tu:] ['aʊəz] [bɪ'fɔ:(r)]

and	rice	-	pudding	best	of	all	things	for	supper	;	and	this	two	hours	before
和	米	-	布丁	最好的	的	全部	事物	为了	晚餐	;	和	这	二	小时	前

[bed] - [taɪm] .

bed	-	time	.
床	-	时间	.

晚餐最好吃米布丁；而且要在睡前两小时吃。

[si:] - ['bɪskɪt] [ʃʊd; ʃəd][ɒn] [ðɪs] [ə'keɪʒ(ə)n][bi:; bi] [i:t] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [bred] ;

Sea	-	biscuit	should	on	this	occasion	be	eat	instead	of	bread	;
海	-	饼干	应该	在	这	场合	是	吃	反而	的	面包	;

在这种情况下，应该吃海饼干而不是面包；

[ænd; ənd][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][mʌst; məst][ju:z][mɔ:(r)][ðæn; ðən]['ɔ:d(ə)n(ə)ri]['eksəsaɪz] , [tu:; tə] [prə'məʊt]

and	the	patient	must	use	more	than	ordinary	exercise	,	to	promote
和	这	病人	必须	使用	更多的	比	普通的	锻炼	,	到	推动

[ˌpɜ:spə'reɪʃn] .

perspiration	.
汗	.

患者必须进行比平时更多的运动，以促进排汗。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌɛks'vi:'aɪ] .

XVI	.
十六	.

十六、

[ɒv; əv][ðə; ði]['græv(ə)l][ænd; ənd] [stəʊn] .

Of	the	gravel	and	stone	.
的	这	碎石	和	石头	.

砾石和石块。

[əʊld] [p'ɜ:sənz] [ɑ:(r); ə(r)] ['veri] ['sʌbdʒɪkt][tu:; tə] [əb'strʌkʃnz] [ɪn][ðə; ði]['jʊərɪnəri] [p'æsɪdʒɪz] ;

Old	persons	are	very	subject	to	obstructions	in	the	urinary	passages	;
老的	人	是	非常	主题	到	障碍物	在	这	泌尿系统	段落	;

老年人很容易发生泌尿道阻塞；

[ænd; ənd]['ɒf(ə)n][ðə; ði] ['veərɪəs] [dɪ'gri:z] [ɒv; əv][ðə; ði]['græv(ə)l][ænd; ənd] [stəʊn]

and	often	the	various	degrees	of	the	gravel	and	stone
和	经常	这	各种各样的	学位	的	这	碎石	和	石头

以及砾石和石块的不同程度

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[第49页]

['fɒləʊ] .

follow	.
跟随	.

跟随。

[ði:z] [ɑ:(r); ə(r)] [dɪs'ɔ:dəz] ['dɪfɪkəlt] [ɒv; əv][kjʊə(r)][bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['i:zəli] [prɪ'ventɪd] [ɪn][məʊst]

These	are	disorders	difficult	of	cure	but	they	are	easily	prevented	in	most
这些	是	疾病	难的	的	治愈	但	他们	是	容易地	阻止	在	最多

[kɒnstɪt'ju:ʃnz] .

constitutions	.
宪法	.

这些疾病难以治愈，但对于大多数体质的人来说很容易预防。

[let] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)]['sʌbdʒɪkt][bʌt; bət][tuː; tə] [slaɪt] [kəm'pleɪnts] [ɒv; əv] [ðɪs] [kaɪnd][ə'vɔɪd] [waɪn] ;

Let	those	who	are	subject	but	to	slight	complaints	of	this	kind	avoid	wine	;
让	那些	WHO	是	主题	但	到	轻微	投诉	的	这	种类	避免	葡萄酒	;

那些容易受到此类轻微抱怨的人，应该避免饮酒；

[ænd; ənd] [sə'plaɪ] [ɪts] [pleɪs] [baɪ][klɪə(r)][mɔːlt; mɒlt]['lɪkə(r)] , [ɒv; əv][ə; eɪ][djuː] [streŋθ] .

and	supply	its	place	by	clear	malt	liquor	,	of	a	due	strength	.
和	供应	它是	地方	经过	清除	麦芽	酒	,	的	一个	到期的	力量	.

并用适当浓度的清澈麦芽酒来代替它。

[let] [ðə; ði]['daɪət][biː; bi] ['kuːlɪŋ] : [ænd; ənd][ɪn] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə]['eksəsaɪz] , [ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd]['gəʊldən]

Let	the	diet	be	cooling	:	and	in	regard	to	exercise	,	the	great	and	golden
让	这	饮食	是	冷却	:	和	在	看待	到	锻炼	,	这	伟大的	和	金的

[ruːl] [ɪz][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] .

rule	is	moderation	.
规则	是	适度	.

饮食应以清凉为主；至于运动，最重要的黄金法则就是适度。

['vaɪələnt] ['məʊʃn] , [ɔː(r)][rest][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [lɒŋ] [taɪm] [tə'geðə(r)] , [ɑː(r); ə(r)] ['iːkwəli] [rɒŋ] .

Violent	motion	,	or	rest	for	a	long	time	together	,	are	equally	wrong	.
暴力	运动	,	或者	休息	为了	一个	长的	时间	一起	,	是	同样地	错误的	.

剧烈运动或长时间休息都是错误的。

[let] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [wɔːk] , [ɔː(r)][raɪd] [aʊt] ['evri] [deɪ] [æt; ət][ðə; ði]['prɒpə(r)] ['aʊəz] ;

Let	the	patient	walk	,	or	ride	out	every	day	at	the	proper	hours	;
让	这	病人	走	,	或者	骑	出去	每一个	天	在	这	恰当的	小时	;

让病人每天在适当的时间步行或乘车外出；

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] ['weðə(r)] [dʌz] [nɒt] [pə'mɪt] [ðæt] , [let][hɪm][juːz][ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz][ɪn][hɪz; ɪz]

and	when	the	weather	does	not	permit	that	,	let	him	use	the	same	exercise	in	his
和	什么时候	这	天气	做	不是	允许	那	,	让	他	使用	这	相同的	锻炼	在	他的

['tʃeɪmbə(r)] .

chamber	.
房间	.

如果天气不允许外出锻炼，就让他在房间里进行同样的锻炼。

[wen] [ðə; ði][fɪts] [kʌm] [ɒn] , [let][hɪm] [teɪk] ['mænə] [ænd; ənd][ɔɪl] :

When	the	fits	come	on	,	let	him	take	manna	and	oil	:
什么时候	这	适合	来	在	,	让	他	拿	吗哪	和	油	:

癫痫发作时，让他服用吗哪和油：

[ðɪs] [ɪz][æn; ən] ['iːzi] [ænd; ənd] [ɪ'fektʃuəl] ['medsn; 'medɪsn] .

this	is	an	easy	and	effectual	medicine	.
这	是	一个	简单的	和	有效的	药品	.

这是一种简便有效的药物。

[tuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] ['mænə] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dɪ'zɒlvd] [ɪn][hɑːf][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] ,

Two	ounces	of	manna	should	be	dissolved	in	half	a	pint	of	water	,
二	盎司	的	吗哪	应该	是	溶解	在	一半	一个	品脱	的	水	,

将两盎司吗哪溶于半品脱水中。

[ænd; ənd][sɪks] ['spuːnful] [ɒv; əv]['sæləd][ɔɪl] ['ædɪd] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

and	six	spoonfuls	of	salad	oil	added	to	it	.
和	六	一勺	的	沙拉	油	额外	到	它	.

并加入六勺沙拉油。

[ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [ɒv; əv] [ðɪs] ['teɪkən] ['evri] [hɑːf]['aʊə(r)] [wɪl] [steɪ] [ə'pɒn][ðə; ði] ['stʌmək] ,

A	spoonful	of	this	taken	every	half	hour	will	stay	upon	the	stomach	,
一个	一勺	的	这	已采取	每一个	一半	小时	将要	停留	之上	这	胃	,

每隔半小时服用一勺，它会留在胃里。

[ə'sweɪdʒ] [ðə; ði][peɪn] , [stɒp][ðə; ði] [wɪtʃ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ə'tend] [ðiːz] [kəm'pleɪnts] ;

asswage	the	pain	,	stop	the	vomitings	which	usually	attend	these	complaints	;
抽吸	这	疼痛	,	停止	这	呕吐	哪个	通常	出席	这些	投诉	;

缓解疼痛，止住通常伴随这些症状的呕吐；

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [prə'kjʊə(r)] [st'uːlz] : [ænd; ənd] [waɪl] [ˌaɪ 'tiː] [iːziz] [ðə; ði] -

and	at	the	same	time	procure	stools	:	and	while	it	eases	the	cholicky
和	在	这	相同的	时间	采购	凳子	:	和	尽管	它	缓解	这	-

[peɪnz] ,

pains	,
疼痛	,

同时促进排便；并且缓解绞痛，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] ['pæsɪdʒ] [tuː; tə][ðə; ði][stəʊn] .

it	will	give	passage	to	the	stone	.
它	将要	给	通道	到	这	石头	.

它将为石头让路。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [kɔːs] [ɪn][ðə; ði] ['vaɪələns] [ɒv; əv][ə; eɪ][fɪt] .

This	is	the	course	in	the	violence	of	a	fit	.
这	是	这	课程	在	这	暴力	的	一个	合身	.

这是癫痫发作的暴力过程。

[wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pə'siːvd] ['kʌmɪŋ] [ɒn] , [æn; ən] [ɪn'fjuːʒn]

When	it	is	perceived	coming	on	,	an	infusion
什么时候	它	是	感知	未来	在	,	一个	输液

当感觉快要发作时，进行输液

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	50	]
[	页	-	]

[第50页]

[ɒv; əv] ['bɜːdɒk] [ruːt] - , [ɪz][ðə; ði]['seɪfɪst] , [best] , [ænd; ənd][məʊst] [ɪ'fektʃuəl] ['remədi] .

of	burdock	root	slic'd	,	is	the	safest	,	best	,	and	most	effectual	remedy	.
的	牛蒡	根	-	,	是	这	最安全	,	最好的	,	和	最多	有效的	补救	.

牛蒡根切片是最安全、最好、最有效的疗法。

[tuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [freʃ] [ruːt] , [wɪð] [ə; eɪ][paɪnt][ænd; ənd][hɑːf][ɒv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [pɔː]

Two	ounces	of	the	fresh	root	,	with	a	pint	and	half	of	boiling	water	poured
二	盎司	的	这	新鲜的	根	,	和	一个	品脱	和	一半	的	沸腾	水	倾倒

[ɒn][ˌaɪ 'tiː] ,

on	it	,
在	它	,

取两盎司新鲜根茎，浇上一品脱半沸水，

[meɪks] [ðɪs] [ɪn'fjuːʒn] .

makes	this	infusion	.
制作	这	输液	.

制作这种浸液。

[ðə; ði]['lɪkə(r)][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [streɪnd] [ɒf] [æz; əz] [suːn] [æz; əz][kəʊld] : [ænd; ənd][hɑːf][ə; eɪ][paɪnt] ,

The	liquor	is	to	be	strained	off	as	soon	as	cold	:	and	half	a	pint	,
这	酒	是	到	是	紧张	离开	作为	很快	作为	寒冷的	:	和	一半	一个	品脱	,

酒液冷却后要立即滤出：半品脱，

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [wɔːm] [ə'gen] , [wɪð] [ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv] [mɪlk] , [ænd; ənd] ['swiːtnd]

a	little	warmed	again	,	with	a	quarter	of	a	pint	of	milk	,	and	sweetened
一个	小的	温暖	再次	,	和	一个	四分之一	的	一个	品脱	的	牛奶	,	和	加糖

[wɪð] ['hʌni] ,

with	honey	,
和	蜂蜜	,

再稍微加热一下，加入四分之一品脱牛奶，并用蜂蜜调味。

[ɪz][tuː; tə][biː; bi]['teɪkən] ['evri] [fɔː(r)] ['aʊəz] .

is	to	be	taken	every	four	hours	.
是	到	是	已采取	每一个	四	小时	.

每隔四小时服用一次。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['medsn; 'medɪsn] ['leɪtli] ['pʌblɪʃt] ['ɔːlsəʊ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [gaʊt] ;

This	is	the	medicine	lately	published	also	for	the	gout	;
这	是	这	药品	最近	已发布	还	为了	这	痛风	;

这是最近公布的治疗痛风的药物;

[ænd; ənd] [wɪtʃ] ['meni] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] ['teɪkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ðæt] [dɪ'ziːz] [wɪð] ['veri] [greɪt] [sək'ses] .

and	which	many	are	now	taking	for	that	disease	with	very	great	success	.
和	哪个	许多	是	现在	采取	为了	那	疾病	和	非常	伟大的	成功	.

现在很多人服用这种药物治疗这种疾病，效果非常好。

[ðə; ði] [gaʊt] [ænd; ənd]['græv(ə)l][ɑː(r); ə(r)] ['nɪəli] - ,

The	gout	and	gravel	are	nearly	ally'd	,
这	痛风	和	碎石	是	几乎	-	,

痛风和碎石几乎是同病相怜。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt][streɪndʒ][ðə; ði] [seɪm] ['remədi] [ɪz][səʊ] [ɪ'fektʃuəl] ['ɔːlsəʊ][ɪn] [ðɪs] [keɪs] .

and	it	is	not	strange	the	same	remedy	is	so	effectual	also	in	this	case	.
和	它	是	不是	奇怪的	这	相同的	补救	是	所以	有效的	还	在	这	案件	.

同样的疗法在这种情况下也如此有效，这并不奇怪。

[ðə; ði]['wʌndə(r)][ɪz] , [ðæt] [ə; eɪ][plɑːnt][ɒv; əv][səʊ] [greɪt] ['vɜːtʃuː] , [ænd; ənd][səʊ] ['kɒmən] ,

The	wonder	is	,	that	a	plant	of	so	great	virtue	,	and	so	common	,
这	想知道	是	,	那	一个	植物	的	所以	伟大的	美德	,	和	所以	常见的	,

令人惊奇的是，一种具有如此巨大功效却又如此常见的植物，

[hæz; həz] [biːn] [səʊ] [lɒŋ] [nɪ'glektɪd] [baɪ][ðə; ði] [ɒv; əv] ['fɪzɪk] .

has	been	so	long	neglected	by	the	practisers	of	physic	.
有	到过	所以	长的	被忽视的	经过	这	从业者	的	物理学	.

长期以来，它一直被医学从业者所忽视。

[ɒv; əv][ðə; ði] [gaʊt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [veɪn] [tuː; tə] [triːt] [hɪə(r)] .

Of	the	gout	it	would	be	vain	to	treat	here	.
的	这	痛风	它	会	是	徒劳	到	对待	这里	.

在这里治疗痛风是徒劳的。

- [tɪz] [ə; eɪ][pɪ'kjuːliə(r)]['sʌbdʒɪkt] ,

'	Tis	a	peculiar	subject	,
-	的	一个	奇特	主题	,

这是一个奇特的话题，

[ænd; ənd] [rɪ'kwaɪəz] [ə; eɪ]['lɑːdʒə(r)] ['kʌmpəs] [ðæn; ðən] ['eni] ['sɪŋg(ə)l]['ɑːtɪk(ə)l][kæn; kən][biː; bi] [ə'laʊd] [ɪn]

and	requires	a	larger	compass	than	any	single	article	can	be	allowed	in
和	需要	一个	更大的	罗盘	比	任何	单身的	文章	能	是	允许	在

[ðɪs] [wɜːk] :

this	work	:
这	工作	:

而且，它需要比本文中任何单个条目所能涵盖的范围更大的范围:

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [kən'sɪdəd] ['seprətli] [ɪn] [ðæt] ['triːtɪs] .

and	it	has	been	considered	separately	in	that	treatise	.
和	它	有	到过	经过考虑的	分别地	在	那	论文	.

该问题已在该论文中单独讨论过。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪ] .
XVII **.**
十七 .

十七、

[ɒv; əv] ['wiːknəs] .
Of **weakness** **.**
的 弱点 .

软弱无力。

[əʊld][men][mʌst; məst][ɪk'spekt][ə; eɪ] [dɪ'keɪ] [ɒv; əv] [streŋθ] :
Old **men** **must** **expect** **a** **decay** **of** **strength** **:**
老的 男人 必须 预计 一个 衰变 的 力量 :

老年人必须预料到体力会逐渐衰退:

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][æz; əz]['aɪd(ə)l][tuː; tə][kɔːl][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [dɪ'ziːz] ,
and **it** **would** **be** **as** **idle** **to** **call** **it** **a** **disease** **,**
和 它 会 是 作为 闲置的 到 称呼 它 一个 疾病 ,

将其称为疾病也同样不妥。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)][veɪn][tuː; tə] [θɪŋk] [ɒv; əv]
as **it** **were** **vain** **to** **think** **of**
作为 它 是 徒劳 到 思考 的

仿佛想这些都是徒劳的

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **51** **]**
[页 -]

[第51页]

['remədiz] .
remedies **.**
补救措施 .

补救措施。

[bʌt; bət] , [bɪ'saɪdz] [ðɪs] [wɪtʃ] [ɪz]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['nesəsəri] , ['wiːknəs] [ɪz] ['sʌmtaɪmz]
But **,** **besides** **this** **which** **is** **natural** **and** **necessary** **,** **weakness** **is** **sometimes**
但 , 除了 这 哪个 是 自然的 和 必要的 , 弱点 是 有时
[ˌæksɪ'dent(ə)l] ,
accidental **,**
偶然 ,

但是，除了这种自然且必要的弱点之外，弱点有时也是偶然的。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ðen] [biː; bi] ['remədid] .
and **it** **may** **then** **be** **remedied** **.**
和 它 可能 然后 是 已补救 .

这样或许就能补救。

[greɪt] [i,vækju'eiʃən] , [ɪn'tens] ['stʌdi] , ['vaɪələnt] ['pæʃ(ə)nz] , [ɔː(r)][ə; eɪ] [tuː] [ləʊ] ['daɪət] ,
Great **evacuations** **,** **intense** **study** **,** **violent** **passions** **,** **or** **a** **too** **low** **diet** **,**
伟大的 疏散 , 激烈的 学习 , 暴力 激情 , 或者 一个 也 低的 饮食 ,

大规模疏散、紧张学习、激烈的情绪或营养不良，

[wɪl] ['sʌmtaɪmz] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɒn][bɪ'fɔː(r)][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][taɪm] ;
will **sometimes** **bring** **it** **on** **before** **the** **natural** **time** **;**
将要 有时 带来 它 在 前 这 自然的 时间 ;

有时会在自然时间之前就发生;

[ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ]['prɒpə(r)][keə(r)][ænd; ənd]['redʒɪmən] [meɪ] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒə(r)] [rɪ'muːv] [ˌaɪ 'tiː] .
and **then** **a** **proper** **care** **and** **regimen** **may** **in** **a** **great** **measure** **remove** **it** **.**
和 然后 一个 恰当的 关心 和 方案 可能 在 一个 伟大的 措施 消除 它 .

然后，适当的护理和治疗方案可以在很大程度上消除它。

[ə; eɪ] ['wiːknəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [pʌls] , ['fiːblnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [lɪmz] , [ə; eɪ] ['peɪlnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [feɪs]

A	weakness	of	the	pulse	,	feebleness	of	the	limbs	,	a	paleness	of	the	face
一个	弱点	的	这	脉冲	,	虚弱	的	这	四肢	,	一个	苍白	的	这	脸

,

,

,

脉搏微弱，四肢无力，面色苍白，

[weɪst] [ɒv; əv] [fleʃ] , [ænd; ənd] [ləʊ] ['spɪrɪt] , [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['sɪmptəmz] [baɪ] [wɪtʃ] [ðɪs] [ɪz] [nəʊn] :

waste	of	flesh	,	and	low	spirits	,	are	the	symptoms	by	which	this	is	known	:
浪费	的	肉	,	和	低的	烈酒	,	是	这	症状	经过	哪个	这	是	已知	:

身体消瘦、精神萎靡是这种疾病的症状：

[ðə; ði] ['remədiz] [ɑː(r); ə(r)] ['kɔːdiəl] ['medsnz] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['sʌmwɒt] [rɪtʃə] ['daɪət] .

the	remedies	are	cordial	medicines	,	and	a	somewhat	richer	diet	.
这	补救措施	是	亲切	药物	,	和	一个	有些	更富有	饮食	.

治疗方法包括服用一些强心药，以及稍微丰富一些的饮食。

[ðə; ði]['medsn; 'medɪsn][ai][hæv; həv][faʊnd][məʊst] [ɪ'fektʃuəl] [ɪz] [ðɪs] : [ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][æn; ən] [aʊns]

The	medicine	I	have	found	most	effectual	is	this	:	a	quarter	of	an	ounce
这	药品	我	有	成立	最多	有效的	是	这	:	一个	四分之一	的	一个	盎司

[ɒv; əv] ['sæfrən] ,

of	saffron	,
的	藏红花	,

我发现最有效的药物是：四分之一盎司的藏红花，

[ə; eɪ][dræm][ɒv; əv] ['sɪnəmən] , [ænd; ənd][æn; ən] [aʊns] [ɒv; əv] [kən'fekʃn] [ɒv; əv] [al'kəːmɪz] ,

a	dram	of	cinnamon	,	and	an	ounce	of	confection	of	alkermes	,
一个	德拉姆	的	肉桂	,	和	一个	盎司	的	糖果	的	炼金术	,

一小杯肉桂粉，和一盎司炼金酒。

[pʊt]['ɪntuː][ə; eɪ] [kwɔːt] [ɒv; əv] [waɪt] [waɪn] :

put	into	a	quart	of	white	wine	:
放	进入	一个	夸脱	的	白色的	葡萄酒	:

加入一夸脱白葡萄酒中：

[wen] [ðɪs] [hæz; həz] [stʊd] [tuː] [deɪz] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [pɔː] [ɒf] ,

when	this	has	stood	two	days	it	should	be	poured	off	,
什么时候	这	有	站立	二	天	它	应该	是	倾倒	离开	,

静置两天后就应该倒掉。

[ænd; ənd][hɑːf][ə; eɪ][waɪn] - [glɑːs] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][dræŋk][wʌns][ə; eɪ] [deɪ] .

and	half	a	wine	-	glass	of	it	drank	once	a	day	.
和	一半	一个	葡萄酒	-	玻璃	的	它	喝	一次	一个	天	.

每天喝半杯。

[rest] [ɒv; əv][maɪnd][ænd; ənd] ['bɒdi] [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlsəʊ][ɪn] [ðɪs] [keɪs] ['veri] [ɪ'senʃ(ə)l] ['ɑːtɪk(ə)lz] [tə'wɔːd]

Rest	of	mind	and	body	are	also	in	this	case	very	essential	articles	toward
休息	的	头脑	和	身体	是	还	在	这	案件	非常	基本的	文章	朝向

[ðə; ði][kjʊə(r)] .

the	cure	.
这	治愈	.

在这种情况下，身心的休息对于康复也至关重要。

[let] [nɒt][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [θɪŋk] [hiː; hi][ɪz][ɪn]['deɪndʒə(r)] : [let][hɪm]['ventʃə(r)][tuː; tə] [iːt] ['sʌmwɒt] [rɪtʃə]

Let	not	the	patient	think	he	is	in	danger	:	let	him	venture	to	eat	somewhat	richer
让	不是	这	病人	思考	他	是	在	危险	:	让	他	风险投资	到	吃	有些	更富有

[miːts] ,

meats	,
肉类	,

不要让病人觉得自己处于危险之中：让他尝试吃一些稍微油腻一些的肉类。

[bʌt; bət][ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['kwɒntəti] : [ænd; ənd] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn][wʌn][ɪk'strɔːd(ə)n(ə)ri] [glɑːs] [ɒv; əv] [waɪn]

but	in	a	moderate	quantity	:	and	indulge	in	one	extraordinary	glass	of	wine
但	在	一个	缓和	数量	:	和	放纵	在	一	非凡的	玻璃	的	葡萄酒

[æt; ət] ['evri] [miːl] .

at	every	meal	.
在	每一个	一顿饭	.

但要适量：每餐可享用一杯品质上乘的葡萄酒。

[let] [hɪm] [raɪz] ['ɜːli] : [bʌt; bət][nɒt][gəʊ][aʊt] - [tɪl] [ðə; ði]

Let	him	rise	early	:	but	not	go	out	-	till	the
让	他	上升	早期的	:	但	不是	去	出去	-	直到	这

让他早起，但不要在……之前出门。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	52	]
[	页	-	]

[第52页]

[eə(r)][ɪz] [wel] [wɔːm] [baɪ][ðə; ði][sʌn] ; [ænd; ənd][ðə; ði] [djuːz] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'spɜːst] .

air	is	well	warmed	by	the	sun	;	and	the	dews	are	dispersed	.
空气	是	出色地	温暖	经过	这	太阳	;	和	这	露水	是	分散的	.

空气被太阳充分加热；露水也消散了。

[ɪf] [hiː; hi] [rɪ'zaɪdz] [ɪn] ['lʌndən] [æt; ət][ðə; ði][taɪm] , [let][hɪm] [ɪ'miːdiətli] [gəʊ]['ɪntuː][ðə; ði] ['kʌntri] :

If	he	resides	in	London	at	the	time	,	let	him	immediately	go	into	the	country	:
如果	他	居住地	在	伦敦	在	这	时间	,	让	他	立即地	去	进入	这	国家	:

如果他当时居住在伦敦，就让他立即回乡：

[ɪf] [hiː; hi][biː; bi] [tuː] [luːs] [ɪn][hɪz; ɪz] ['baʊəlz] ,

if	he	be	too	loose	in	his	bowels	,
如果	他	是	也	松动的	在	他的	肠道	,

如果他腹泻过多，

[let][hɪm] [tʃek] [ˌaɪ 'tiː] ['mɒdərətli] [baɪ][ðə; ði] [miːnz] [wiː; wi][hæv; həv][bɪ'fɔː(r)][daɪ'rɛktɪd] ;

let	him	check	it	moderately	by	the	means	we	have	before	directed	;
让	他	查看	它	中等程度	经过	这	方法	我们	有	前	指导	;

让他按照我们之前指示的方法适度检查一下；

[ænd; ənd][let][hɪz; ɪz][mɔːlt; mɒlt]['lɪkə(r)][biː; bi] [strɒŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][hɒp] .

and	let	his	malt	liquor	be	strong	of	the	hop	.
和	让	他的	麦芽	酒	是	强的	的	这	跳	.

让他的麦芽酒充满浓郁的啤酒花香。

[bɪ'twiːn] ['brekfəst] [ænd; ənd]['dɪnə(r)][let][hɪm] ['evri] [deɪ] [teɪk] [ə; eɪ][jəʊk][ɒv; əv][ə; eɪ] [njuː] [leɪd] [eg] ,

Between	breakfast	and	dinner	let	him	every	day	take	a	yolk	of	a	new	laid	egg	,
之间	早餐	和	晚餐	让	他	每一个	天	拿	一个	蛋黄	的	一个	新的	铺设	蛋	,

每天早餐和晚餐之间，让他吃一个新鸡蛋的蛋黄。

[biːt] [ʌp][ɪn][ə; eɪ][glɑːs] [ɒv; əv] [strɒŋ] [waɪt] [waɪn] .

beat	up	in	a	glass	of	strong	white	wine	.
打	向上	在	一个	玻璃	的	强的	白色的	葡萄酒	.

被泼洒在一杯浓白葡萄酒中。

[ðə; ði] ['kʌmpəni] [ɒv; əv] [ə'griːəb(ə)l] [frendz] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði][best]['medsn; 'medɪsn][ɪn][æn; ən] ['iːvnɪŋ] :

The	company	of	agreeable	friends	will	be	the	best	medicine	in	an	evening	:
这	公司	的	同意	朋友们	将要	是	这	最好的	药品	在	一个	晚上	:

夜晚，与志趣相投的朋友相伴是最好的良药：

[ænd; ənd] [gʊd] [brɒθ] [hɪz; ɪz] [fitist] ['sʌpə(r)] .

and	good	broth	his	fittest	supper	.
和	好的	肉汤	他的	最强	晚餐	.

而美味的肉汤是他最理想的晚餐。

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪˈaɪ] .
XVIII .
十八 .

十八、

[ɒv; əv][æn; ən] ['æsmə] .
Of **an** **asthma** .
的 一个 哮喘 .

患有哮喘。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['kɒmən] [kəm'pleɪnt] [wɪð] [eɪdʒd] [p'ɜːsənz] ; [ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz] [nʌn] [mɔː(r)]
This **is** **a** **common** **complaint** **with** **aged** **persons** **;** **and** **there** **is** **none** **more**
这 是 一个 常见的 抱怨 和 老年人 人 ; 和 那里 是 没有任何 更多的
['trʌb(ə)lsəm] .
troublesome .
麻烦的 .

这是老年人常见的抱怨；而且没有比这更令人烦恼的了。

- [tɪz] ['dɪfɪkəlt] [ɒv; əv][kjʊə(r)] ; [bʌt; bət][sʌm; səm] [rɪ'liːf] [ɪz] ['iːzi] :
' **Tis** **difficult** **of** **cure** **;** **but** **some** **relief** **is** **easy** **:**
- 的 难的 的 治愈 ; 但 一些 宽慰 是 简单的 :

治愈虽难，但缓解症状却很容易:

[ænd; ənd] [ðæt] [wɪl] [dɪ'pend] [æz; əz] [mʌtʃ] [ɒn][ðə; ði] [pleɪs] [æz; əz][ɒn][ɔːl]['ʌðə(r)] [kənˌsɪdə'reɪʃnz]
and **that** **will** **depend** **as** **much** **on** **the** **place** **as** **on** **all** **other** **considerations**
和 那 将要 依赖 作为 很多 在 这 地方 作为 在 全部 其他 考虑因素
[tə'geðə(r)] .
together .
一起 .

而这不仅取决于地点，还取决于所有其他因素的综合作用。

[ðə; ði] [greɪt] [keə(r)][ɪn] [ðɪs] [rɪ'spekt] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði][eə(r)][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['rezɪdəns] [biː; bi]['naɪðə(r)] [θɪk]
The **great** **care** **in** **this** **respect** **is** **that** **the** **air** **of** **his** **residence** **be** **neither** **thick**
这 伟大的 关心 在 这 尊重 是 那 这 空气 的 他的 住宅 是 两者都不 厚的
[nɔː(r)][dæmp] .
nor **damp** .
也不 潮湿 .

在这方面需要特别注意的是，他居住的空气既不能污浊也不能潮湿。

[ðə; ði] [smәʊk] [ɒv; əv] ['lʌndən] [ɪz] ['veri] [bæd] ; [ænd; ənd]
The **smoke** **of** **London** **is** **very** **bad** **;** **and**
这 抽烟 的 伦敦 是 非常 坏的 ; 和

伦敦的烟雾非常严重;

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **53** **]**
[页 -]

[第53页]

[ðə; ði] [ɪl] [smelz] [frɒm; frəm] ['meni] [ɒv; əv][ðə; ði] [treɪdz] ['kærid] [ɒn][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['laɪkwaɪz] ['hɜːtfl]
the **ill** **smells** **from** **many** **of** **the** **trades** **carried** **on** **there** **are** **likewise** **hurtful**
这 患病的 气味 从 许多 的 这 交易 携带 在 那里 是 同样地 伤人的
.
:
.

那里许多行业散发的恶臭也同样令人难受。

[nəʊ]['pɜːs(ə)n]['sʌbdʒɪkt][tuː; tə][æn; ən] ['æsmə] [ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv][nɪə(r)] ['tænə(r)] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] ,

No	person	subject	to	an	asthma	should	live	near	tanners	in	the	country	,
不	人	主题	到	一个	哮喘	应该	居住	靠近	制革工人	在	这	国家	,

患有哮喘的人不应该居住在乡村的制革厂附近。

[nɔː(r)] ['tæləʊ] ['tʃɑːndlə(r)] , [ɔː(r)][ðə; ði][laɪk] [ə'fensɪv] [treɪdz] , [ɪn] ['lʌndən] .

nor	tallow	chandlers	,	or	the	like	offensive	trades	,	in	London	.
也不	脂	钱德勒	,	或者	这	喜欢	进攻	交易	,	在	伦敦	.

伦敦也没有卖蜡烛的商贩，或者其他类似的令人反感的行业。

['eksəsaɪz][æt; ət]['prɒpə(r)][taɪmz][ɪz] ['haɪli] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l][ɪn] [ðɪs] [keɪs] .

Exercise	at	proper	times	is	highly	beneficial	in	this	case	.
锻炼	在	恰当的	时代	是	高度	有利	在	这	案件	.

在这种情况下，适时锻炼非常有益。

['wɔːkɪŋ] [ɔː(r)]['raɪdɪŋ][bɪ'fɔː(r)]['dɪnə(r)][ænd; ənd]['sʌpə(r)][ɑː(r); ə(r)] [pə'tɪkjələli] ['juːsf(ə)l] .

Walking	or	riding	before	dinner	and	supper	are	particularly	useful	.
步行	或者	骑术	前	晚餐	和	晚餐	是	特别	有用	.

晚餐前散步或骑车特别有益。

['friːkwənt] ['wɒʃɪŋ] [ðə; ði] [fiːt] [ɪn] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd] [gʊd] ['rʌbɪŋ] [wɪð] [draɪ] [klɒθs]

Frequent	washing	the	feet	in	warm	water	,	and	good	rubbing	with	dry	cloths
频繁	洗涤	这	脚	在	温暖的	水	,	和	好的	擦	和	干燥	布料

['ɑːftəwədz] ,

afterwards	,
然后	,

经常用温水洗脚，之后用干布彻底擦干。

[ɪz]['ɔːlsəʊ] ['haɪli] ['sɜːvɪsəb(ə)l] .

is	also	highly	serviceable	.
是	还	高度	可用	.

它还具有很高的实用性。

[ɔːl][kəʊld][ænd; ənd] ['vɪskəs] [fuːdz] [mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

All	cold	and	viscous	foods	must	be	avoided	.
全部	寒冷的	和	粘稠的	食物	必须	是	避免	.

应避免食用所有冰冷粘稠的食物。

[ðə; ði] ['stʌmək] [mʌst; məst][nɒt][biː; bi] ['sʌfəd] [tuː; tə][biː; bi] ['empti] , [nɔː(r)][mʌst; məst][ˌaɪ 'tiː][biː; bi]

The	stomach	must	not	be	suffered	to	be	empty	,	nor	must	it	be
这	胃	必须	不是	是	遭受	到	是	空的	,	也不	必须	它	是

['ləʊdɪd] .

loaded	.
已加载	.

胃不能空着，也不能塞得太满。

[ðə; ði] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɒv; əv][ðə; ði] ['rɪtʃɪst] [kaɪnd] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi]['prɒpə(r)][fɔː(r); fə(r)] [p'ɜːsənz]

The	food	should	be	of	the	richest	kind	that	can	be	proper	for	persons
这	食物	应该	是	的	这	最富有的	种类	那	能	是	恰当的	为了	人

[əd'vɑːnst] [ɪn] [j'iəz] ;

advanced	in	years	;
先进的	在	年	;

食物应是适合老年人食用的最丰盛的种类；

[ænd; ənd][tuː; tə] [ə'sɪst] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] , [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['dɪʃɪz] [ɒv; əv] [gʊd] [griːn] [tiː] ,

and	to	assist	digestion	,	two	or	three	dishes	of	good	green	tea	,
和	到	协助	消化	,	二	或者	三	菜肴	的	好的	绿色的	茶	,

为了帮助消化，可以喝两三杯优质绿茶。

[meɪd] ['keəfəli] [ænd; ənd]['teɪkən] [wɪð] ['lɪt(ə)l]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [mɪlk] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][dræŋk]
made **carefully** **and** **taken** **with** **little** **sugar** **and** **without** **milk** **,** **should** **be** **drank**
制成 小心 和 已采取 和 小的 糖 和 没有 牛奶 , 应该 是 喝
['kɒnstəntli] ,
constantly **,**
不断地 ,

精心制作，少糖不加牛奶，应经常饮用。

[tuː] ['aʊəz] [ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf]['ɑːftə(r)]['dɪnə(r)] .
two **hours** **and** **a** **half** **after** **dinner** **.**
二 小时 和 一个 一半 后 晚餐 .

晚餐后两个半小时。

['vedʒtəb(ə)lz][mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] : [ænd; ənd][wʌn] [greɪt] ['kɔːʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ,
Vegetables **must** **be** **avoided** **:** **and** **one** **great** **caution** **should** **be** **,**
蔬菜 必须 是 避免 : 和 一 伟大的 警告 应该 是 ,

应该避免食用蔬菜：尤其需要注意的是，

[nɒt][tuː; tə][drɪŋk] [tuː] [mʌtʃ] [ɒv; əv]['eni] ['lɪkə(r)][ˌwɒtsəʊ'evə(r)] .
not **to** **drink** **too** **much** **of** **any** **liquor** **whatsoever** **.**
不是 到 喝 也 很多 的 任何 酒 任何 .

任何酒类都不要过量饮用。

['bliːdɪŋ] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['nesəsəri] ;
Bleeding **is** **usually** **necessary** **;**
出血 是 通常 必要的 ;

放血通常是必要的；

[ænd; ənd][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [wɪl] [ʃəʊ] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn]['lɑːdʒə(r)]
and **the** **condition** **of** **the** **blood** **will** **shew** **whether** **it** **should** **be** **in** **larger**
和 这 状况 的 这 血 将要 展示 无论 它 应该 是 在 更大的
[ɔː(r)][smɔːlə(r)]['kwɒntəti] ;
or **smaller** **quantity** **;**
或者 较小的 数量 ;

血液的状况会显示血液的量应该多一些还是少一些；

[ænd; ənd]
and
和

和

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **54** **]**
[页 -]

[第54页]

['weðə(r)] [ɔː(r)][nɒt][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [rɪ'kwaɪə(r)][tuː; tə][biː; bi] [suːn] [rɪ'piːtɪd] .
whether **or** **not** **it** **will** **require** **to** **be** **soon** **repeated** **.**
无论 或者 不是 它 将要 要求 到 是 很快 重复 .

是否需要很快再次进行。

[ɪf] [ðə; ði] [blʌd] [biː; bi] , ['sevrəl] ['bliːdɪŋ] [wɪl] ['prɒbəbli] [biː; bi] ['wɒntɪd] ;
If **the** **blood** **be** **sizey** **,** **several** **bleedings** **will** **probably** **be** **wanted** **;**
如果 这 血 是 尺寸 , 一些 出血 将要 大概 是 通缉 ;

如果出血量较大，可能需要多次放血；

[ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] [ʃəʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['bɒdi] [kæn; kən][speə(r)] [ðəʊz]
and **the** **same** **condition** **of** **it** **shews** **that** **the** **body** **can** **spare** **those**
和 这 相同的 状况 的 它 展示 那 这 身体 能 空闲的 那些
[k'wɒntɪtɪz] .
quantities **.**
数量 .

同样的情况表明，身体可以承受这些量。

[ˌaɪ 'tiː] [ʃəʊ] ['ɔːlsəʊ] , [ðæt] [wɪ'ðaʊt] [ðiːz] ['bliːdɪŋ] ['medsnz] [kæn; kən] [teɪk] [nəʊ] [ɪ'fekt] .

It	shews	also	,	that	without	these	bleedings	medicines	can	take	no	effect	.
它	展示	还	,	那	没有	这些	出血	药物	能	拿	不	影响	.

这也表明，如果没有这些出血，药物就无法发挥作用。

['ɑːftə(r)][ɔːl] [ðɪs] , [ðə; ði] ['greɪtɪst] [prɪ'zɜːvətɪv] [ə'genst] [ʃɑːp] [ɔː(r)] [rɪ'piːtɪd] [fɪts][ɪz][ðə; ði] ['feɪməs]

After	all	this	,	the	greatest	preservative	against	sharp	or	repeated	fits	is	the	famous
后	全部	这	,	这	最	防腐剂	反对	锋利的	或者	重复	适合	是	这	著名的

[gʌm] [əˌmoʊ'naɪəkəm] .

gum	ammoniacum	.
胶	氨	.

综上所述，预防剧烈或反复发作的最佳药物是著名的氨胶。

[ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][æn; ən] [aʊns] [ɒv; əv] [ðɪs] ['biːɪŋ] [dɪ'zɒlvd] [ɪn][hɑːf][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] ,

A	quarter	of	an	ounce	of	this	being	dissolved	in	half	a	pint	of	water	,
一个	四分之一	的	一个	盎司	的	这	存在	溶解	在	一半	一个	品脱	的	水	,

将四分之一盎司的这种物质溶解在半品脱水中，

[tuː] ['spuːnful] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] , [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɪmptəmz] , ['evri] [naɪt] , [ɔː(r)] ['evri]

two	spoonfuls	should	be	taken	,	according	to	the	symptoms	,	every	night	,	or	every
二	一勺	应该	是	已采取	,	根据	到	这	症状	,	每一个	夜晚	,	或者	每一个

['sekənd][ɔː(r)] [θɜːd] [naɪt] .

second	or	third	night	.
第二	或者	第三	夜晚	.

根据症状，每晚或每隔一两晚服用两勺。

[ðɪs] ['meθəd] [wɪl] [prɪ'vent] ['meni] [fɪts] , [ænd; ənd] [ə'beɪt] [ðə; ði] [sɪ'verəti] [ɒv; əv] [ðəʊz] [wɪtʃ] ['kænɒt]

This	method	will	prevent	many	fits	,	and	abate	the	severity	of	those	which	cannot
这	方法	将要	防止	许多	适合	,	和	减弱	这	严重性	的	那些	哪个	不能

[biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

be	avoided	.
是	避免	.

这种方法可以预防很多次发作，并减轻那些无法避免的发作的严重程度。

[ðʌs] [ðə; ði][əʊld][mæn] , ['iːv(ə)n] [ə'genst] [ðə; ði]['fjʊəri][ɒv; əv] [ðɪs] [wɜːst] [dɪ'stɜːbəns] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] ,

Thus	the	old	man	,	even	against	the	fury	of	this	worst	disturbance	of	his	life	,
因此	这	老的	男人	,	甚至	反对	这	愤怒	的	这	最差	干扰	的	他的	生活	,

因此，即使面对一生中最严重的灾难，这位老人依然如此。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ɔːl][ðə; ði][rest] , [meɪ] [lɪv; laɪv] ['hæpi] :

as	well	as	all	the	rest	,	may	live	happy	:
作为	出色地	作为	全部	这	休息	,	可能	居住	快乐的	:

愿所有其他人也都生活幸福:

[ænd; ənd][hiː; hi] [ɔːt] [tuː; tə]['vælјuː] [ðæt] ['hæpinəs] [ðə; ði][mɔː(r)] ,

and	he	ought	to	value	that	happiness	the	more	,
和	他	应该	到	价值	那	幸福	这	更多的	,

他更应该珍惜这份幸福。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [wɪl] [əʊ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][hɪz; ɪz] [əʊn] [dɪ'skreʃn] .

because	he	will	owe	it	to	his	own	discretion	.
因为	他	将要	欠	它	到	他的	自己的	审慎	.

因为他将根据自己的判断做出决定。

['ɑːtɪk(ə)lz] [kən'sɪdəd] [ɪn] [ðɪs] ['pæmflət] .

ARTICLES	considered	in	this	Pamphlet	.
文章	经过考虑的	在	这	小册子	.

本手册中讨论的文章。

[eə(r)] , [peɪdʒ] -

Air	,	Page	20
空气	,	页	-

空气，第20页

['æsmə] , -
Asthma , 52
哮喘 , -

哮喘，52

[blʌd] , ['fʊlnɪs] [ɒv; əv] , -
Blood , fulness of , 38
血 , 充满 的 , -

血，丰盈，38

[kɒnstɪt'ju:ʃnz] , ['fɔ:lti] , -
Constitutions , faulty , 36
宪法 , 故障 , -

宪法，有缺陷，36

[dɪ'keɪ] , -
Decay , 41
衰变 , -

衰变，41

['daɪət] , -
Diet , 12
饮食 , -

饮食，12

['eksəsaɪz] , -
Exercise , 24
锻炼 , -

练习24

['flʌksɪz] , -
Fluxes , 47
通量 , -

通量，47

[fu:d] , -
Food , 12
食物 , -

食物，12

[fu:dz] [tu:; tə][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] , -
Foods to be avoided , 17
食物 到 是 避免 , -

应避免食用的食物，17

['fʊlnɪs] [ɒv; əv] [blʌd] , -
Fulness of blood , 38
充满 的 血 , -

血充盈，38

['græv(ə)l] , -
Gravel , 48
碎石 , -

砾石，48

[helθ] , ['sɛvən]
Health , 7
健康 , 7

健康，7

[helθ] , [tu:; tə] [prɪ'zɜ:v] , [naɪn]
Health , to preserve , 9
健康 , 到 保存 , 9

健康，为了维护，9

['hju:mə(r)] ， -
Humours ， 43
体液 ， -

体液，43

[ˌɪnflə'meɪʃ(ə)n] ， -
Inflammations ， 46
炎症 ， -

炎症，46

[peɪnz] ， -
Pains ， 46
疼痛 ， -

疼痛，46

['pæʃ(ə)nz] ， -
Passions ， 28
激情 ， -

激情，28

[ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] ， -
Situation ， 20
情况 ， -

情况，20

[sli:p] ， -
Sleep ， 33
睡觉 ， -

睡眠，33

[ʃɑ:p] ['hju:mə(r)] ， -
Sharp humours ， 43
锋利的 体液 ， -

尖锐的幽默，43

[stəʊn] ， -
Stone ， 48
石头 ， -

斯通，48岁

['tempə(r)] ， -
Temper ， 28
脾气 ， -

脾气，28

['weɪstɪŋ] ， -
Wasting ， 41
浪费 ， -

浪费，41

['wi:knəs] ， -
Weakness ， 50
弱点 ， -

弱点，50

['faɪnɪs] .
FINIS .
结束 .

结束。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神